现代生活百科书系

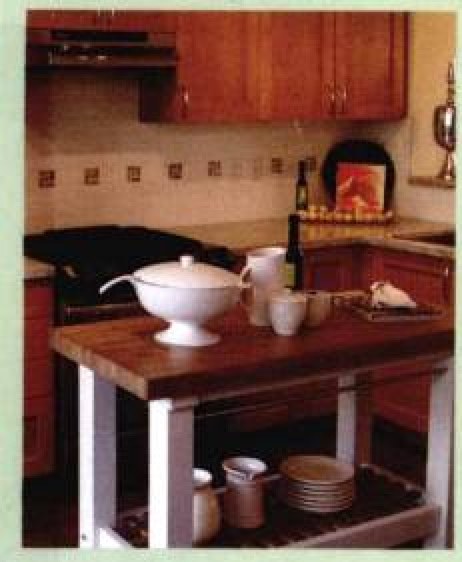
厨房小窍门大全

居家必备 简单实用小窍门

百病自诊 养生保健大智慧







生活是一幅多维的画布，**现代生活百科书系**就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，**现代生活百科书系**就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质　提高生活品质必读百科书系

◎何星　李楠／编著

农村读物出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

现代生活百科书系

厨房小窍门大全

居家[illegible]窍门

百病自诊 养生保健大智慧

何星 李楠 编著

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房小窍门大全/何星,李楠编著.—北京:农村读物出版社,2009.8

ISBN 978-7-5048-5256-4

Ⅰ.厨… Ⅱ.①何…②李… Ⅲ.厨房—基本知识 Ⅳ.TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第104885号

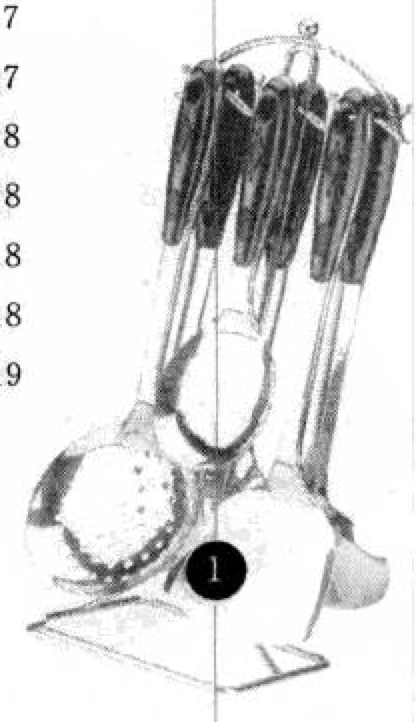
总 策 划	刘宁波
责任编辑	李红枫
出　　版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号　100125)
发　　行	新华书店北京发行所
印　　刷	北京中兴印刷有限公司
开　　本	720mm×1000mm　1/16
印　　张	18
字　　数	220千
版　　次	2010年3月第1版　　2010年3月北京第1次印刷
定　　价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

目　录

一、主食制作的小窍门

自制八宝饭法 …………………… 2
茶水煮饭法 …………………… 2
食用油煮饭法 …………………… 2
脱水饭自制法 …………………… 2
腊八粥配制法 …………………… 2
怎样使高压锅中的米饭不粘锅底 …………………… 3
蒸米饭夹生了可放白酒 ………… 3
甜粥加醋增香法 ………………… 3
怎样煮元宵不粘连 ……………… 3
翡翠饺子自制法 ………………… 4
打卤面自制法 …………………… 4
过桥面自制法 …………………… 4
冷面自制法 ……………………… 5
炸酱面自制法 …………………… 5
自制火腿肉粽 …………………… 5
自制百果粽 ……………………… 5
自制豆沙粽 ……………………… 6
自制开口笑 ……………………… 6
自制绿豆糕 ……………………… 6
自制素重阳糕 …………………… 6
炸馒头省油 ……………………… 7
巧制馒头成佳肴 ………………… 7
馒头的营养比面包好 …………… 7
家庭自制汉堡包 ………………… 8
煮干饭的吃水量 ………………… 8
煮饭勿用生冷自来水 …………… 8
淘米中也有科学 ………………… 9
米汤丢掉太可惜 ………………… 9
陈米变新米 ……………………… 9
机米变好米 ……………………… 9
米饭夹生补救法 ………………… 10
焦饭去煳味方法 5 则 …………… 10
剩饭重蒸去异味 ………………… 10
一锅可蒸软硬两样饭 …………… 11
小米饭的做法 …………………… 11
饭菜简易防馊法 ………………… 11
米饭防馊的窍门 ………………… 12
包饺子的窍门 …………………… 12
饺子菜馅不挤水的妙法 ………… 13
饺子馅不宜放生油 ……………… 13
调饺子馅窍门 …………………… 13
番茄肉馅的做法 ………………… 14
菜馅无韭泛韭香 ………………… 14
肉馅掺肉皮冻多卤汁 …………… 15
饺子皮加鸡蛋爽口 ……………… 15
煮饺子的学问 …………………… 15
煮饺子不粘不破 ………………… 15
快速煮饺子的方法 ……………… 16
如何使粥熬得黏稠 ……………… 16
熬米粥防溢的小窍门 …………… 17
煮稀饭不应放碱 ………………… 17
快速熬绿豆汤 …………………… 18
巧制美容核桃粥 ………………… 18
煮豆沙防煳 ……………………… 18
煮面条防粘 ……………………… 18
煮挂面不宜用旺火 ……………… 19



使抻面“筋道” …………………… 19
抻面和面要撅水 …………………… 19
做好刀削面的要诀 ………………… 20
做好岐山臊子面的要点 …………… 20
如何炒米粉 ………………………… 21
制作糖馅应加熟面粉 ……………… 21
包子的捏法 ………………………… 21
捏饺子的两种手法 ………………… 22
黄豆、玉米混合食用营养高 ……… 22
用平底锅做贴饼子 ………………… 22
荞麦面可制成碗坨 ………………… 22
制作蛋糕的要诀 …………………… 23
钝刀切蛋糕 ………………………… 24
果子干嵌在蛋糕表面的技巧 ……… 24
怎样使烤出的面包有美丽的光泽 …………………………… 24
使烤出的点心湿润柔软 …………… 24
干面包如何回软 …………………… 25
煮元宵的技巧 ……………………… 25
“原汤化原食”有道理 …………… 26
高压锅巧做烙饼 …………………… 26
高压锅蒸馒头 ……………………… 26
高压锅烤发糕 ……………………… 27
高压锅烙锅贴 ……………………… 27
高压锅巧制小面包 ………………… 27
如何用高压锅热剩饭 ……………… 28

二、做菜的小窍门

做鸡的门道 ………………………… 30
烹制白斩鸡有窍门 ………………… 30
白斩鸡浸鸡知生熟 ………………… 31
炖鸡不要放花椒茴香 ……………… 31
高压锅炖老鸡或牛肉 ……………… 31
做好香酥鸡的3个关键 …………… 32
快法炖鸡巧用醋 …………………… 33
快制汽锅鸡 ………………………… 33
巧烹美味芙蓉鸡片 ………………… 34
肥鸭去膻解腻烹制法 ……………… 34
炒鸡蛋有风味 ……………………… 35
怎样煎鸡蛋完整嫩滑 ……………… 35
做脆皮蛋宜先改刀后挂糊炸 …………………………………… 35
摊黄菜勾芡更鲜嫩 ………………… 36
葱炒鸡蛋如何用葱花 ……………… 36
烹炒鸡蛋勿放味精 ………………… 36
鸡蛋一般煮到什么程度好 ………… 36
三明治炉可煎葱花蛋 ……………… 37
煎荷包蛋的妙法 …………………… 37
蒸好嫩蛋羹 ………………………… 37
奶油味蛋汤的做法 ………………… 38
不新鲜的蛋如何打成漂亮的蛋花 ……………………………… 38
家庭蛋皮制作法 …………………… 38
煎蛋皮薄而不破 …………………… 39
巧食松花蛋 ………………………… 39
吃松花蛋宜放姜醋汁 ……………… 40
风味独特的皮蛋汤 ………………… 40
咸鸭蛋的几种风味吃法 …………… 40
吃鱼的讲究 ………………………… 41
烧鱼不碎的要领 …………………… 41
怎样煎鱼形美味鲜 ………………… 41
做鱼何时放生姜 …………………… 42
烹烧鲜鱼的几种花刀 ……………… 42
如何收拾好鱼菜 …………………… 42
烧鱼如何入味 ……………………… 43
烹制鱼要放料酒和醋 ……………… 43
鱼杀死后短时间烹调味道鲜美 ………………………………… 44
烹调冻鱼的小窍门 ………………… 44

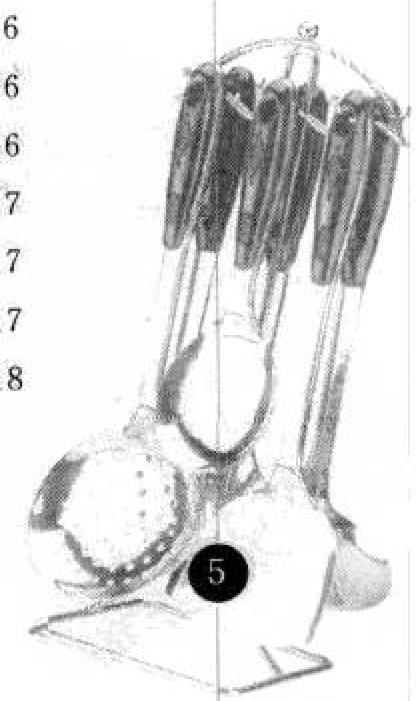
烹调鳝鱼的门道 …………………… 44
鳝鱼与藕合吃滋养功效高 ……… 45
鲜鱼与豆腐合吃能强身 ………… 45
鱼冻制作法 ……………………… 45
怎样氽好鱼汤 …………………… 46
怎样使鱼汤鲜美 ………………… 46
蒸鱼蒸肉要用开水 ……………… 46
烹制海参不宜加醋 ……………… 47
虾皮的吃法 ……………………… 47
淡菜食用方法 …………………… 48
怎样吃螺蛳 ……………………… 48
鲜虾味更美 ……………………… 48
甲鱼剖杀法 ……………………… 48
烹制甲鱼的窍门 ………………… 49
怎样使海蜇变脆 ………………… 49
怎样使海带柔软可口 …………… 49
如何使海带烂得快 ……………… 49
豆腐海带混合吃好 ……………… 50
肉的最佳食用期 ………………… 50
吃肉有讲究 ……………………… 51
炖肉成功的三要诀 ……………… 51
红烧狮子头的做法 ……………… 52
荔枝肉的制作要点 ……………… 52
烹制“蚂蚁上树”要点 3 则 ……………………………… 53
水滑法炒肉丝 …………………… 53
速滑肉片 ………………………… 54
巧食肥肉 ………………………… 54
做酱汁肉的方法 ………………… 55
酱制品注射入味法 ……………… 55
烧牛肉要切成大块 ……………… 56
什么水炖肉味鲜 ………………… 56
如何使卤菜红亮光滑 …………… 57
炖牛肉的诀窍 …………………… 57
牛肉同茶叶炖味更鲜美 ………… 57
老牛肉怎样煮烂 ………………… 58
羊肉串细嚼可防癌 ……………… 58
怎样使肉烧得烂 ………………… 58
肉类焖吃最有营养 ……………… 59
鱼香菜肴的烹制要点 …………… 59
剁丸子肉馅的学问 ……………… 60
用刀剁肉馅鲜美 ………………… 60
增加馅的黏性 …………………… 60
用鸡蛋打肉馅香 ………………… 61
怎样制成肉茸 …………………… 61
怎样“打”肉圆 ………………… 61
炸肉丸子防止炸锅 ……………… 61
怎样做氽丸子不散 ……………… 62
切熟肉的窍门 …………………… 62
自制烤肉的要诀 ………………… 62
做猪头肉的要点 ………………… 63
怎样扒烧整猪头 ………………… 63
烧猪蹄加醋 ……………………… 63
使猪肚子加厚 …………………… 64
炒腰花的小绝招 ………………… 64
猪腰菜肴的烹制关键 …………… 64
怎样烹调猪肝菜 ………………… 65
烹调“下水”须放蒜 …………… 65
煮火腿使皮易烂 ………………… 66
咸肉忌煎炸 ……………………… 66
兔肉的做法 ……………………… 66
怎样加工假鱼肚——肉皮 ……… 66
怎样使汤熬得清淳透明 ………… 67
做汤小经验 5 则 ………………… 67
煮猪骨头增营养 ………………… 68
熬骨头汤宜用冷水 ……………… 68
鲜汤的做法 ……………………… 68
烹调土豆窍门 6 则 ……………… 68
怎样炒土豆丝 …………………… 69
如何制好土豆泥 ………………… 70

土豆发芽如何吃 …………………… 70
熬茄子怎样才能不变黑 ………… 70
炒茄子怎样才能省油 …………… 71
怎样炒圆白菜清香可口 ………… 71
烹调中如何使扁豆保持翠绿的颜色 ………………………… 71
青椒如何炒得脆嫩爽口 ………… 71
炒豆芽放醋好 …………………… 72
香椿的营养与食用 ……………… 72
如何做洋葱菜 …………………… 73
芹菜的食用方法 ………………… 73
妙食芹菜根 ……………………… 73
巧食芹菜叶 ……………………… 74
芦笋的几种食用方法 …………… 74
如何炒木耳菜、空心菜 ………… 74
怎样炒苋菜 ……………………… 75
油菜如何吃香 …………………… 75
大白菜的合理食用 ……………… 76
胡萝卜的科学吃法 ……………… 76
如何烹调菜花脆嫩适口 ………… 76
莴笋的吃法 ……………………… 77
石花菜要凉拌 …………………… 77
烹制熘银条的窍门 ……………… 77
做扒白菜的窍门 ………………… 78
黄瓜的选法与吃法 ……………… 78
巧吃鲜菜 ………………………… 79
菠菜去涩法 ……………………… 79
怎样保持菠菜豆腐的营养 ……… 79
红白萝卜不宜合煮 ……………… 80
吃久存老南瓜当心中毒 ………… 80
怎样食用受冻的蔬菜 …………… 80
炒青菜脆嫩的小方法 …………… 81
烹调使用开水好 ………………… 81
魔芋豆腐的吃法 ………………… 81
腌雪里红的几种吃法 …………… 81
怎样做出味美煮干丝 …………… 82
几种风味野菜的制作 …………… 83
野蔬佳肴——马兰头 …………… 83
怎样炸酱 ………………………… 84
怎样做拔丝菜 …………………… 84
做好拔丝菜的 4 个要点 ………… 85
制作拔丝菜宜用动物油 ………… 85
防止新山药做拔丝菜时出现黑点 ………………………… 85
风味独特的拔丝馒头 …………… 86
食用拔丝菜肴时要蘸凉水 ……… 86
注意保护蔬菜中的维生素 ……… 86
嫩玉米做菜肴 …………………… 87
怎样炸花生米粒大香脆 ………… 87
炸花生米的窍门 ………………… 88
炸春卷防止汤汁流出 …………… 88
家庭常用的几种烹调方法 ……… 88
用笼屉蒸制菜肴时应注意什么 ………………………………… 90
蒸煮鱼肉知生熟 ………………… 90
迅速烹调小窍门 ………………… 91
烹调巧用小苏打 ………………… 91
“上浆挂糊”可以使菜肴鲜嫩 ………………………………… 91
勾芡技术——碗芡与跑马芡 ………………………………… 92
菜肴勾芡的要点 ………………… 92
什么菜肴不宜勾芡 ……………… 93
烹制丸子、松肉加淀粉的比例 ………………………………… 93
烹调肉片、肉丁加淀粉的比例 ………………………………… 93
食品的烹调与营养 ……………… 93
饼干末代替面包渣 ……………… 94
烹制菜肴巧用水 ………………… 94

如何炒好糖色 …………………… 94
烧菜用酒最佳时间 ……………… 94
做菜怎样掌握放酱油的火候
…………………………………… 95
烹调的关键——火候 …………… 95
怎样掌握油温 …………………… 95
热锅凉油可避免炒菜巴锅 ……… 96
爆锅的学问 ……………………… 97
热油放盐可防癌 ………………… 97
炒菜不宜多放油 ………………… 97
炒菜宜用净锅 …………………… 97
家庭烹调几种应急法 …………… 98
做菜、做汤太咸了可补救 ……… 98
菜肴颜色有学问 ………………… 98
家常菜怎样配色 ………………… 99
家庭试用菜肴点缀 …………… 100

三、挑选与鉴别的小窍门

怎样识别新鲜肉 ……………… 102
如何辨别病猪肉 ……………… 102
巧辨老母猪肉 ………………… 102
识别注水肉 …………………… 102
怎样鉴别鲜鱼的质量 ………… 102
怎样挑选新鲜的活鱼 ………… 103
怎样识别大黄鱼、小黄鱼 …… 103
怎样识别鲤鱼、鲫鱼 ………… 104
怎样区别胖头鱼、白鲢鱼 …… 104
怎样区别青鱼、草鱼 ………… 104
怎样挑选对虾 ………………… 105
怎样挑选螃蟹 ………………… 105
海蜇的识别 …………………… 105
怎样鉴别海参的质量 ………… 106
如何识别新鲜甲鱼 …………… 106
如何鉴别活鸡的好坏 ………… 107
怎样鉴别鸡的老嫩 …………… 107
怎样鉴别鲜蛋 ………………… 107
辨认孵鸡淘汰蛋 ……………… 108
怎样挑选松花蛋 ……………… 108
鲜肉质量的鉴定 ……………… 108
怎样鉴别猪、牛、羊内脏的质量
…………………………………… 109
火腿的质量标准 ……………… 109
灌肠制品的挑选、保管与食用
…………………………………… 109
有什么窍门可挑选营养价值
高的蔬菜 ……………………… 110
挑选四季豆 …………………… 110
挑选豇豆 ……………………… 110
怎样鉴别笋类的质量 ………… 111
选购芹菜的方法 ……………… 111
怎样挑选鲜藕 ………………… 111
识别茭白的方法 ……………… 112
什么样的山药质量好 ………… 112
选择香蕉风味佳 ……………… 112
选购哈密瓜的诀窍 …………… 113
如何选购猕猴桃 ……………… 113
米的选购和保管 ……………… 114
面粉的鉴定与保管 …………… 114
怎样识别生姜 ………………… 114
如何鉴别假大料 ……………… 115
怎样识别真假香油 …………… 115
怎样鉴别真假木耳 …………… 115
怎样鉴别变质银耳 …………… 116
虾油优劣如何鉴别 …………… 116
奶粉的选择与鉴别 …………… 116
啤酒质量的鉴别 ……………… 117
怎样选购蜂蜜 ………………… 117
怎样鉴别蜂蜜 ………………… 117
如何鉴别掺水牛奶 …………… 118



如何从外观判断罐头的好坏 …… 118
怎样挑选中秋月饼 …… 119

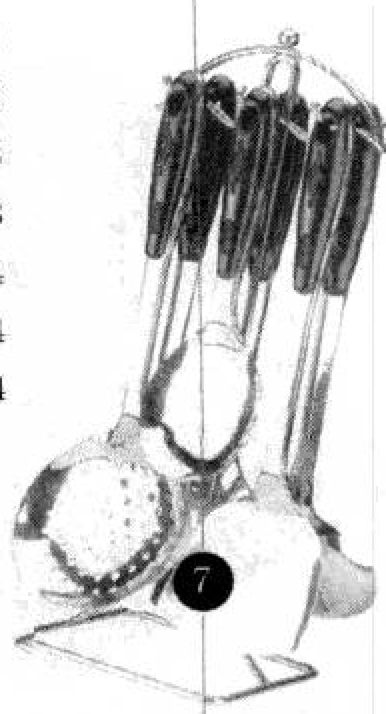
四、操作与加工的小窍门

如何宰杀鹌鹑 …… 121
热水浸洗猪肉不好 …… 121
咸肉退盐法 …… 121
螺、蚌吐净泥土 …… 122
巧拔猪蹄毛 …… 122
快拔猪毛 …… 122
冷冻羊肉的简易处理 …… 122
冰冻食品巧解冻 …… 123
怎样合理解冻速冻肉 …… 123
家庭如何片烤鸭 …… 124
冷烤鸭回热的几种方法 …… 124
切肉有讲究 …… 125
宰杀鳝鱼的好方法 …… 125
怎样切鱼片 …… 125
去河鱼土腥味 …… 126
牛奶除鱼腥 …… 126
茶水除鱼腥 …… 126
去除鲤鱼腥气 …… 127
去除黄花鱼腥气 …… 127
鱼胆破后去苦味 …… 127
防止苍蝇叮鱼法 …… 127
羊肉去膻味 5 法 …… 128
烹制狗肉去除异味 …… 128
怎样除去咸肉的辛辣味 …… 128
猪肝、猪心去秽气 …… 129
猪腰子去腥臊 …… 129
苦瓜去苦味 …… 129
去豆腐泔水味 …… 130
黄豆芽除豆腥味 …… 130
泡发鱿鱼 …… 130
干墨鱼的涨发方法 …… 130
涨发猪蹄筋 …… 131
如何烤发肉皮 …… 131
如何烤发海参 …… 132
干贝涨发 …… 132
泡发海蜇的方法 …… 132
泡发海米有新法 …… 132
如何洗脏木耳 …… 133
米汤泡发木耳肥大 …… 133
淘米水泡发木耳 …… 133
巧发海参 …… 133
家庭也能发好海参 …… 134
怎样清洗新鲜墨斗鱼 …… 134
快速去带鱼鳞 …… 134
如何清洗虾体中的污物 …… 135
吃螃蟹的四除 …… 135
怎样取蟹肉 …… 136
怎样取虾仁 …… 136
巧切煮鸡蛋 …… 136
巧取鸡蛋白 …… 136
巧剥鸡蛋壳 …… 137
怎样煮好鸡蛋 …… 137
松花蛋剥皮巧法 …… 137
调制蛋泡糊的方法 …… 137
自制美味面筋 …… 138
怎样泡发笋干 …… 138
木耳、香菇泡发法各异 …… 139
新鲜的蘑菇怎样存放和清洗 …… 140
怎样洗香菇 …… 140
浸泡干蘑菇的小窍门 …… 140
如何食用老化的香菇 …… 140
如何去掉干莲子的外衣及莲心 …… 141

利用食品袋发蚕豆芽 …………… 141
马铃薯快速去皮法 …………… 142
巧去蚕豆皮 …………………… 142
核桃去壳剥皮巧法 …………… 142
生板栗快速剥皮法 …………… 142
怎样避免切菜时手染色 ……… 143
食蟹后去手腥 ………………… 143
削芋头皮时去手痒 …………… 143
切葱防止流泪 ………………… 143
怎样洗净菜叶上的腻虫 ……… 144

五、收藏与保鲜的小窍门

家庭贮粮如何度夏 …………… 146
大米不宜暴晒 ………………… 146
夏季家庭怎样存放大米 ……… 147
家庭贮存花生米新法 ………… 147
如何保管年糕 ………………… 147
夏季防止食物霉烂变质 ……… 148
怎样贮存大白菜 ……………… 148
蔬菜垂直放置好 ……………… 149
用大白菜贮存韭菜 …………… 149
冬瓜上的白霜有保护作用 …… 149
冬瓜的贮存法 ………………… 150
贮藏番茄小窍门 ……………… 150
夏季怎样保存黄瓜 …………… 150
存放茄子不能着水 …………… 150
防止土豆发芽的方法 ………… 151
怎样保管葱头 ………………… 151
贮藏黄芽菜 …………………… 151
冬藏莲藕土水法 ……………… 152
贮藏冬笋的 3 种简易方法 …… 152
冰箱存放莴苣 ………………… 153
蒜黄和青韭保鲜 ……………… 153
怎样存用香菜 ………………… 153
久存香菜 ……………………… 153
保存鲜姜 ……………………… 154
大葱贮存法 …………………… 154
豆腐保鲜法（一） …………… 154
豆腐保鲜法（二） …………… 154
怎样保存开盖的番茄酱 ……… 155
存放食品防互克 ……………… 155
贮肉法 ………………………… 155
酱油可以使猪肉保鲜 ………… 155
夏天保存鲜肉小窍门 4 则 …… 156
用芥末来保藏鲜鱼鲜肉 ……… 156
如何保存鲜肝 ………………… 156
贮藏鲜鱼的新方法 3 招 ……… 156
家庭存鱼保鲜 ………………… 157
纸贴鱼眼可保鲜 ……………… 157
冰箱贮鲜虾 …………………… 157
存放干虾子 …………………… 158
存养活蟹的小经验 …………… 158
贮藏鲜蟹肉 …………………… 159
家庭怎样存放海蜇 …………… 159
蚶可存半月不死 ……………… 160
使蛏、蛤数天活养 …………… 160
香肠的挑选和保管方法 ……… 160
收藏腊味的方法 ……………… 160
食用与保管火腿 ……………… 161
收藏火腿 ……………………… 161
收藏咸鱼咸肉 ………………… 161
巧藏海味 ……………………… 161
存放鸡蛋不能水洗 …………… 162
鲜蛋贮藏的小方法 …………… 162
细盐贮蛋保鲜法 ……………… 163
冰箱内不易存放松花蛋 ……… 163
蛋竖着放比横着放好 ………… 164
保管食用油脂的方法 ………… 164
存放植物油应注意什么 ……… 164



怎样使猪油不产生怪味 …… 165
猪油长期保鲜 …… 165
久存花生油 …… 165
西瓜的贮藏 …… 166
长期保存西瓜的方法 …… 166
水果催熟法 …… 166
涩柿子变甜的 5 种方法 …… 167
家庭贮藏水果须知 …… 167
怎样保鲜荔枝 …… 168
苏打水存鲜果 …… 168
栗子贮存小窍门 …… 168
保存红枣 …… 169
榨菜简易保存法 …… 169
怎样贮存小坛咸菜 …… 170
软包装牛奶夏季保存法 …… 170
金属器皿不宜存放蜂蜜 …… 171
瓶装酒能存放多久 …… 171
如何保存月饼 …… 171
食品的最佳温度 …… 172
食品温度与味道 …… 172
家庭保管人参 …… 172

六、腌制食品的小窍门

速效泡菜 …… 174
怎样快速腌制酸白菜 …… 174
美味醋萝卜 …… 174
萝卜干腌制法 …… 175
腌芝麻辣菜丝 …… 175
腌白菜叶 …… 175
腌制雪里红的 2 种方法 …… 176
自制香脆腌辣椒 …… 176
腌尖辣椒 …… 176
家庭自制韭菜花方法 2 则 …… 177
自制四川鱼辣子 …… 177
自制美味番茄酱 …… 177
风味独特的酿黄瓜 …… 178
红绿黄瓜可口小菜 …… 178
虾油芹菜 …… 178
腌酸辣圆白菜 …… 179
腌香椿几吃 …… 179
怎样做糖蒜、醋蒜 …… 179
怎样泡制腊八蒜 …… 180
别具风味的芥菜头辣菜 …… 180
简易自制香辣酱 …… 181
腌菜要腌透 …… 181
怎样去掉腌菜里的白膜 …… 181
怎样去除泡菜汁上的白膜 …… 181
泡菜坛沿的水应放盐 …… 182
如何使腌制香肠具有红色 …… 182
怎样使青菜干保持原有绿色 …… 182
腌制食品加维生素 C 可防癌 …… 182
怎样使菜腌得脆嫩 …… 183
怎样使腌咸蛋出油 …… 183
制作松花蛋宜用粗盐 …… 183
怎样食用腌制食品 …… 184
腌制食品防亚硝酸盐的有效方法 …… 184
家庭自制苹果酱 …… 185
腌蛋法 …… 185
2 种盐蛋腌制法 …… 186
快速加工咸蛋法 …… 186
灰包法制咸蛋 …… 187
使蛋黄出油多的腌蛋法 …… 187
简便腌蛋法 …… 187
别致的快速腌蛋法 …… 188
3 种风味腌蛋法 …… 188
腌蛋过咸可制赛蟹黄 …… 189

热锅遇冷防裂法 …………………… 216
铁锅不宜煮海棠和山里红 …… 217
怎样延长熟铁锅使用寿命 …… 217
怎样选择不锈钢制品 ………… 217
如何使用不锈钢餐具 ………… 218
怎样保养不锈钢炊餐具 ……… 218
如何清洗不锈钢餐具 ………… 219
铜制食具忌盛冷食品 ………… 219
油锅着火怎么办 ……………… 219
怎样使用沙锅 ………………… 220
保护沙锅 ……………………… 220
沙锅炖肉味更香 ……………… 220
快速磨刀法 …………………… 221
怎样除掉刀上的腥味 ………… 221
淘米水去刀锈 ………………… 221
菜刀除锈 ……………………… 221
怎样保养刀具 ………………… 222
菜刀把掉了怎么办 …………… 222
使用木质菜墩砧板好 ………… 222
去菜板腥味 …………………… 222
怎样使菜板不裂 ……………… 222
塑料菜板用久变弯怎么办 …… 223
高压锅损失食物营养吗 ……… 223
高压锅的安全使用 …………… 224
延长高压锅胶圈寿命的小方法 ……………………………… 224
高压锅胶圈整旧如新（一） … 224
高压锅胶圈整旧如新（二） … 224
炉子生了铁锈怎么办 ………… 225
巧修煤炉 ……………………… 225
节约煤气 11 条 ……………… 225
蛋清可粘玻璃、瓷器小物件 ……………………………… 226
怎样粘补瓷器 ………………… 227
厨房用具去污小窍门 7 则 …… 227
巧除壶垢 ……………………… 228
铁制器皿除锈 ………………… 228
铜制器皿除锈 ………………… 228
铜火锅要除铜锈 ……………… 228
牙膏可除搪瓷器皿积垢 ……… 229
厨房纱窗去污法 ……………… 229
擦洗厨房里的玻璃制品 ……… 229
怎样擦玻璃 …………………… 230
巧做刮鳞器 …………………… 230
烧开水节能小窍门 …………… 230
玻璃瓶巧制漏斗 ……………… 230
紧杯分离法 …………………… 231
巧开紧瓶盖 …………………… 231
怎样开啤酒瓶 ………………… 231
厨房中木器防虫蚁 …………… 231
厨房钉子固定法 ……………… 231
断电炉丝复原 ………………… 232
简易厨房门窗密闭法 ………… 232
预防玻璃器皿炸裂 …………… 232
多次使用的厨房擦布 ………… 232
受潮火柴快速变干法 ………… 233
液化气瓶会传播疾病 ………… 233
别用化纤丝洗碗 ……………… 233
使用油漆筷子有害 …………… 233
厨房内油烟可致癌 …………… 234
巧开瓶装罐头 ………………… 234
浓盐水可保持洗涤槽清洁 …… 234
盐水可使扫帚更耐用 ………… 235
怎样清除厨房油污 …………… 235
哪种塑料袋可包装食品 ……… 235
肥皂头巧利用 ………………… 236

九、厨房电器使用的小窍门

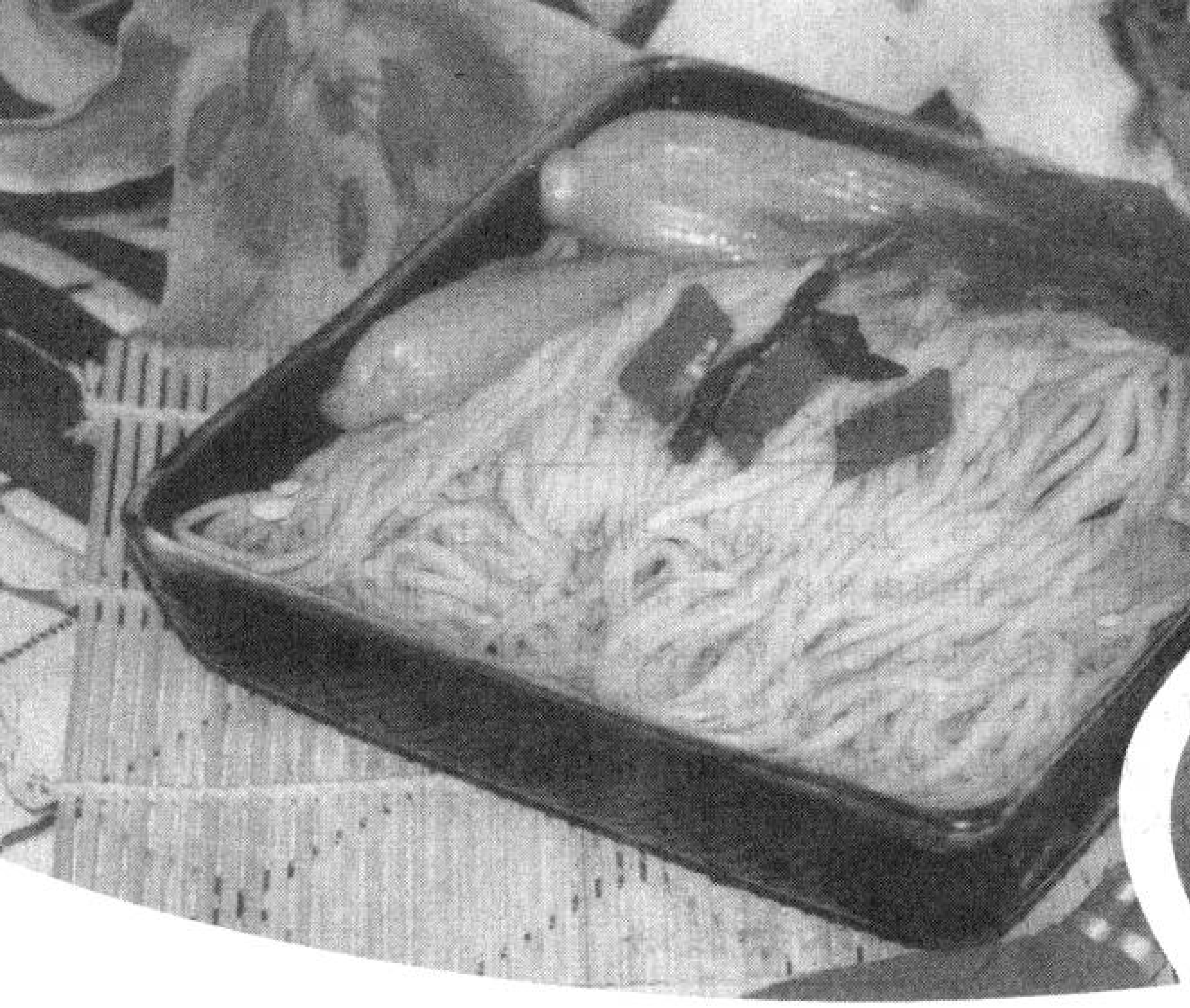
延长冰箱的使用寿命 ………… 238

冰箱内存放食品的方法 ……… 238
冰箱制取冰块 ………………… 238
厨房冰箱冷凝器 ……………… 238
冰箱停用保养法 ……………… 239
使用冰箱要及时除霜 ………… 239
冰箱脏了怎么办 ……………… 240
冰箱里的细菌 ………………… 240
使用冰箱小窍门 5 则 ………… 240
冰箱巧除异味法 7 则 ………… 241
防止及消除冰箱霉菌的方法 ……………………………… 241
冰箱贮藏小经验 ……………… 242
瓜果蔬菜能在冰箱里存多久 ……………………………… 242
冰箱节电的好办法 …………… 243
善用冰箱存放食物 …………… 243
冬季冰箱温控器不宜过低 ……………………………… 243
冰箱减少冰霜的小方法 ……… 244
冰箱连续使用好处多 ………… 244
巧用冰箱扩大冷冻室 ………… 244
高血压患者使用冰箱要慎重 ……………………………… 245
选用哪种电饭煲好 …………… 245
电饭锅的安全使用 …………… 246
如何使电饭锅节电 …………… 246
电饭锅焦底快速清除法 ……… 246
电烤箱烹制食品的几种方法 ……………………………… 247
怎样使用电烤箱炸花生米 …… 247
电烤箱制发面火烧 …………… 248
电烤箱制作蛋糕 ……………… 248
微波炉制作蛋糕 ……………… 249
简便快捷的微波炉干拌面 ……………………………… 249
怎样用微波炉煮饺子、馄饨 ……………………………… 249
三明治炉使用要点 …………… 250
用三明治炉制作三明治 ……… 250
食品粉碎搅拌机制果蔬汁 ……………………………… 250
合理使用电子消毒柜 ………… 251
延长“热得快”寿命 ………… 251
厨房换气扇的安装与保养 …… 252
微波炉解冻食物小窍门 ……… 253
微波炉烹调食物小窍门 ……… 253
哪些容器可在微波炉中使用 ……………………………… 253
微波炉的清洁和保养 ………… 254
家用电磁炉保养小窍门 ……… 255
榨汁机选购小窍门 …………… 255
电子打火灶具打火器打不着火怎么办 ……………………… 255
电子打火灶具出现回火的处理 ……………………………… 256
电子打火灶具火焰发黄发红、火苗抖动的处理 …………… 256
豆浆机使用与保养小窍门 ……………………………… 256

十、美食小吃制作及其他

西瓜的几种风味吃法 ………… 258
高压锅炒栗子香甜可口 ……… 258
家庭怎样催熟香蕉 …………… 258
怎样区别香蕉和芭蕉 ………… 259
牛奶怎样煮得好 ……………… 259
牛奶避免放在阳光下 ………… 259
牛奶加热时不宜放糖 ………… 260
喝剩牛奶的利用 ……………… 260

如何煮咖啡 …………………… 260
煮咖啡小窍门 ………………… 261
家庭怎样存放茶叶 …………… 261
水果皮、土豆皮、洋葱皮的用处 …………………………… 262
常吃冬瓜可以减肥 …………… 262
喝豆浆“五忌” ……………… 262
大豆久煮营养好 ……………… 263
常吃豆制品须补碘 …………… 263
炖肉中加海带可调节人体酸碱平衡 ……………………… 264
极易消化的果蔬汁 …………… 264
怎样食用人参 ………………… 264
隔夜菜汤不要喝 ……………… 265
青色的番茄不宜吃 …………… 265
鸭蛋煮熟透再吃 ……………… 265
小孩不宜吃皮蛋 ……………… 266
同时食用某些蔬菜和水果可导致甲状腺肿 ……………… 266
不能过多同食的食物 ………… 267
自制番茄冰糕 ………………… 267
巧克力 3 题 ………………… 267
巧炒芝麻 ……………………… 268
盐炒香榧 ……………………… 268
怎样炒小胡桃 ………………… 268
炒制奶油西瓜子 ……………… 268
味美溢香的奶油花生 ………… 269
怎样配制清凉饮料 …………… 269
吃鱼卡刺速救法 ……………… 269
日常饮食的酸碱度 …………… 270
解酒妙方 21 法 ……………… 270
食物中毒解毒小方法 ………… 271
厨房中烫伤的应急处理 ……… 271
保鲜膜巧利用 ………………… 272



一、主食制作的小窍门

自制八宝饭法

先将50克小枣洗净，去核，拍扁，切成小丁。再将25克瓜条、25克桃脯、15克桂圆肉和25克青梅切成小丁。把每个莲子分为两半，事先用开水泡过。150克糯米蒸熟后加150克糖拌匀。用1个大碗，内抹一层冷猪油，放樱桃、葡萄干及切成了的蜜饯，每种围一圈，加糯米饭，中间放豆沙馅，再用糯米饭盖平。蒸15分钟后，扣入盘中。

茶水煮饭法

将0.5～0.7克茶叶用500～1 000毫升开水冲泡5分钟，滤去茶渣；将淘净的米沥去水倒入茶汤中，按常规煮饭的用水比例烧煮。以茶代水煮出的米饭色、香、味、营养俱佳，且有去腻、化食的功效。

食用油煮饭法

焖米饭时，在水中滴几滴食用油，可使饭粒松散，香味浓重，还不会粘锅底。

脱水饭自制法

米加等量的水蒸熟，再倒入铁锅中炒干即可。食用时，90克脱水饭约加热开水210毫升，泡20～30分钟。

腊八粥配制法

将浸泡过的豆类和花生米先煮开，然后改用文火煮到七成熟，再放大米，边煮边搅，待粥黏稠时，加入去皮栗子、葡萄干、胡桃仁、瓜子仁、芝麻、桂圆、杏仁等，用大火煮。最后再根据口

味，加入少量椰丝、椰蓉、玫瑰、桂花等，色、香、味俱佳的腊八粥就煮成了。

怎样使高压锅中的米饭不粘锅底

用高压锅做米饭，既省时，饭又香，但易粘锅底，很难刷，又浪费粮食。要解决这个问题，可以这样做：

1. 米饭做熟后，锅内存有大量蒸汽，如果让这些蒸汽慢慢地自然放出，再拿掉限压阀，打开锅盖，米饭就不会粘锅。如果急着要吃饭，不等蒸汽自然放完，就拔掉限压阀，让蒸汽一下子全喷出来，便会有一层米饭粘在锅底，很难铲掉。这时，只要在盛第一次饭后把锅盖再盖严，不加限压阀，待到第二次盛饭时再打开锅盖，粘在锅底的米饭就很容易铲掉了。

2. 先不加阀，冲出热气后再加上阀，等有“嗞嗞”声后立即熄火，待压力消失后即可开锅食用，既省火又不粘锅底，用火得当连锅巴都没有。

蒸米饭夹生了可放白酒

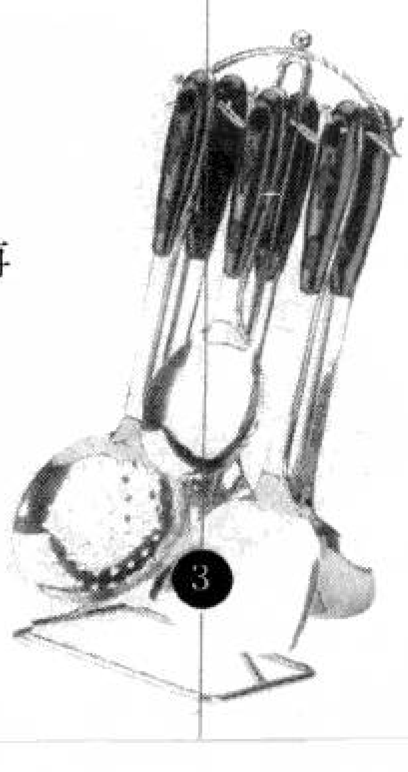
蒸或焖米饭时，不小心夹生了，可以洒上一点儿白酒，然后再盖严锅蒸或焖一会儿，这样米饭就变得香软可口了。

甜粥加醋增香法

甜粥将熟时，加进少量食醋，这样煮出来的粥既无酸味又能增加香甜。

怎样煮元宵不粘连

煮元宵时，应先把水烧开，然后将元宵在凉水里蘸一蘸，再下到锅里，这样煮出来的元宵，个是个，汤是汤，不会粘连。



翡翠饺子自制法

将菠菜、油菜等菜汁掺入面粉中，这样包出来的饺子颜色就像翡翠。饺子不仅外观诱人，而且还保留了菜汁的营养成分。

打卤面自制法

先将适量肉片略煸炒一下，再放入清汤，加海米、木耳、黄花、酱油、盐、味精等，烧开后撇去浮沫，勾芡，将鸡蛋打散淋上，加点儿麻油，浇在面条中拌和就成了打卤面。

过桥面自制法

准备好一锅热母鸡汤，表面带油。把鲜料（如鸡、虾、鱼、腰、肝等）切成薄片，越薄越好，放入热汤内一氽即熟，随即拌入放好调料的面条食用即可。



冷面自制法

自制冷面，煮面时要求火大、水多，先将面条放在沸水中煮至七成熟，倒出过冷水；另烧一锅沸水，放入面条泡至熟透，捞起沥干水分，并使之散开，拌入适量熟油防黏结，凉透后加花生酱、芝麻酱、麻油、米醋、酱油、味精等调料拌匀，再加上各色菜肴作浇头，即可食用。

炸酱面自制法

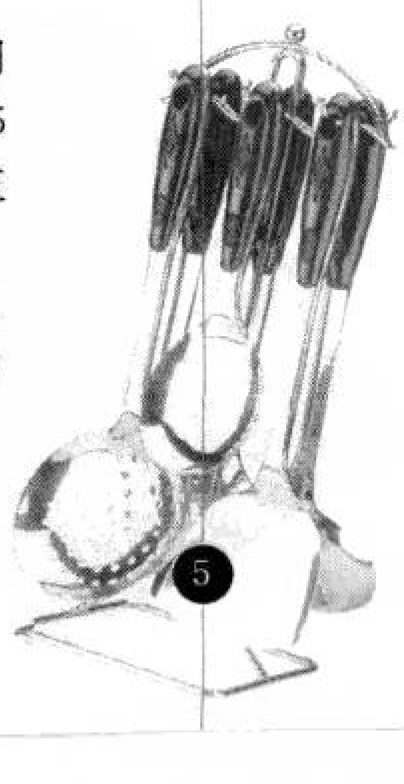
将肥、瘦猪肉分别切成小粒，加入淀粉、生油腌拌，再在花生油中爆香，加入豆豉酱，略炒匀，即注入一碗清水，沸后加入海鲜酱、辣椒酱、红辣椒末及糖、盐、味精等调料，煮沸即成炸酱，淋在面上，即可食用。

自制火腿肉粽

用 25 克猪油将少量葱末、姜末炒黄，捞去葱姜，先后放入 50 克火腿肉丁、25 克猪肉糜、75 克冬菇丁、适量白糖和盐，翻炒 30 秒后勾芡，再淋上麻油，即成馅料。将粽叶折成斗状，填进浸泡过的糯米，夹入馅料，包成五角方底锥形，扎紧后煮熟即可。

自制百果粽

将青梅、菠萝肉、冬瓜条各 25 克用白糖水煮，沥干水分，用白糖腌渍 24 小时，再加入葡萄干、胡桃仁、瓜子仁、红绿丝各 15 克，制成百果馅。取粽叶折成斗状，填入糯米、百果馅，扎成五角方底锥形，上锅煮熟，即可食用。



自制豆沙粽

将500克豆沙用250克猪油炒匀炒透，加250克糖，出锅后加少量桂花，将粽叶折成斗状，填进糯米和豆沙馅，包成五角方底锥形，扎紧后煮熟即可。

自制开口笑

先在锅中放入60毫升水、125克糖和1汤匙油，加热使糖溶化，冷却后待用。将250克面粉倒在面板上围成圈，加1/4汤匙苏打粉，倒入1只打散的鸡蛋，再倒入糖、水、油混合液调匀，揉15分钟。将面团分成5小块，每小块搓成直径为2厘米的长条，再用刀切成5个2厘米长的圆柱。搓圆后蘸些水，放在白芝麻中滚一下即成生坯。将熟油加热至五成热，逐个放入生坯，逐渐炸熟，即成开口笑。

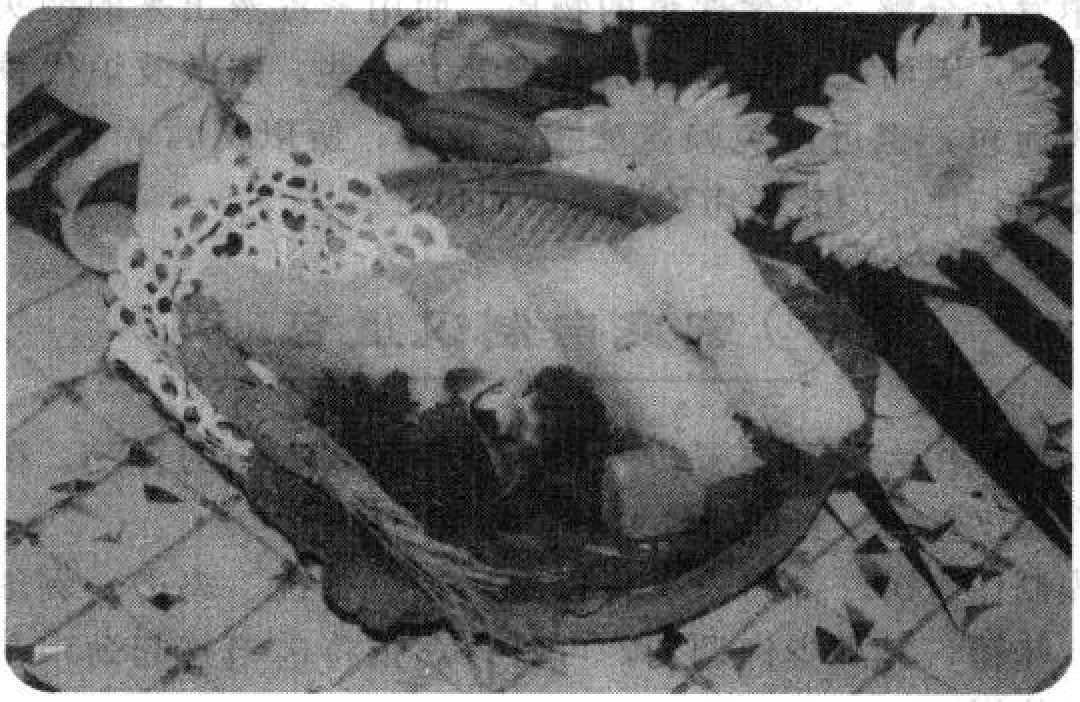
自制绿豆糕

绿豆粉2 500克过筛，加糖2 000克、桂花50克拌匀。蒸笼屉内铺上一层纸，将糕粉铺入，压平，撒上细粉，再用油纸压平，切成正方块，蒸熟后冷却，即成绿豆糕。如用绿豆制作，需煮烂、去皮、挤去水分。

自制素重阳糕

1. 将500克新栗子下锅煮熟捞出，剥去壳和衣，用木棍捣碎，放入糯米粉内，加500克砂糖、250毫升清水拌和，再用竹筛擦成糕粉。

2. 将糕粉铺入蒸笼内，糕面用铲刮平，略洒一些水，用刀划成边长为5厘米的菱形块，再撒上25克松子仁、25克瓜子仁，上笼用旺火蒸，熟后取出切块，即成素重阳糕。



炸馒头省油

如果炸整个馒头，可先用冷水冲一下，再放入油锅中炸。如果炸馒头片，可取一碗，碗内盛半碗冷水，馒头片在炸以前先在冷水中浸一下，再放入油锅中。这样炸出的馒头外焦里嫩，又省油又好吃。

巧制馒头成佳肴

将馒头切成0.4厘米厚的片，香葱切末。取一大碗放入面粉、鸡蛋搅匀，再加入香葱末、精盐、鲜牛奶，调成糊状。把切好的馒头片放入调好的鸡蛋面糊里裹匀。

炒锅坐中火，添油烧至六七成热时，将裹匀面粉糊的馒头片逐一下入锅内，炸至呈浅黄色时捞出沥油，装盘。

经过炸制的馒头外皮酥脆，奶香适口，别有一种风味。

馒头的营养比面包好

面包是用烘炉烤出来，外表有一层漂亮的金黄色的外衣，吃起来比馒头可口多了。然而这种烘烤方式会使面粉中的赖氨酸在

高温中发生分解，产生棕色的物质。而用蒸汽蒸出来的馒头，则无此反应，因而蛋白质的含量会显著高一些。用微波炉代替普通烤炉烤面包，也可避免赖氨酸遭受破坏。所以从营养价值来看，吃蒸馒头，比吃用普通烤炉烤出的面包好些。

家庭自制汉堡包

汉堡包作为一种快餐传入国内后，受到人们的喜爱。在家中可以自制汉堡包，更加新鲜可口。

先制作肉饼。将肉末（可以是猪肉、牛肉、鸡肉）剁细，加精盐、味精、料酒少许调匀，可打入鸡蛋将肉馅打起劲，在油锅内煎熟待用。

生菜洗净，切成大片，洋葱切丝。可在市场上购买现成的汉堡包坯子，也可买小圆面包，大约 50 克，横切开个口子。

最后在每只面包内放上肉饼、卡夫酱或芥末酱（市场有卖现成的），撒一些洋葱丝，放入生菜片，一只味道鲜美的汉堡包就制成了。

煮干饭的吃水量

煮饭时，500 克米应放水量称之为吃水量。正确掌握吃水量，是煮好饭的关键。不同种类的米吃水量不同，主要靠实践经验来掌握好。一般来说，500 克米放 500～700 克水。糯米吃水量比粳米少，粳米吃水量比籼米少。

煮饭勿用生冷自来水

生活在城镇的居民大多饮用加氯消毒的自来水，如果直接用这种水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素 B_1 等营养成分。据有关部门测定，维生素 B_1 损失的程度与烧饭的时间和温度成正比，一般情况下损失 30% 左右。若是用烧开的自来水煮饭，即可大大减少维生素 B_1 等营养成分的损失。因烧开的自来水中，

氯已多随水蒸气挥发了。

淘米中也有科学

米是我们日常的主食，吃米饭要把米淘洗干净，洗去米中的杂物及残存的农药。但淘米却会使维生素遭到损失，因为很大一部分维生素和矿物质是含在米的外层。据试验，米经过一次淘洗，可损失蛋白质4%、脂肪10%、无机盐5%，可想而知，淘洗二三次，其损失量就相当大了，如果再用力搓洗，则损失更大。

可以试用开水淘米，其营养素的损失要比用温水少20%左右，所以淘米最好用开水淘，这样比较科学。

米汤丢掉太可惜

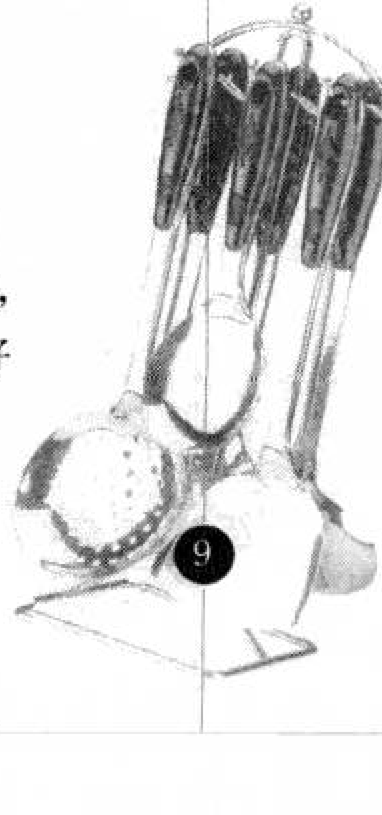
有人喜欢吃捞饭，就是把米煮成半熟捞出，改用锅蒸，剩下的米汤，小部分喝了，大部分被用来喂猪或是干脆倒掉，这种吃法很不科学。米中含有的维生素、矿物质等营养成分非常容易溶于水，所以在煮米过程中，相当部分的维生素溶在了米汤中。如果经常吃捞饭，营养都随米汤倒掉了，日久天长这种浪费是相当可观的。吃捞饭要把米汤利用起来，喝掉，或用来煮菜，这是个弥补损失、两全其美的办法。

陈米变新米

陈米焖饭、熬粥都不如新米。把陈米洗净，放入清水中浸泡2小时，再放锅中加适量热水，一汤匙猪油或植物油，用勺搅几下，大火煮开转小火焖半小时，这样煮出的饭和新米饭一样。

机米变好米

机米也称籼米，煮出饭来比较干、松散，不如好米的黏性大，煮出饭来不太好吃。但是如果机米饭煮得好，往往也可以具有好



米饭的特点，闪闪发光而且吃起来味道香。做法是，将米淘净以后，加一小撮食盐和一小勺花生油拌匀，然后入锅，这样做出的饭，粒粒闪光，香糯无比。

米饭夹生补救法

米饭如果做得夹生了，可以想办法补救一下。米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的眼，适当加些温水重新焖。局部夹生就在夹生处扎些眼。表面夹生，可将表层翻到中间再焖。

如果米饭做得夹生了，还可在饭中加二三勺米酒拌匀再蒸，即可消除夹生。

焦饭去煳味方法5则

1. 煮饭火过大容易糊，饭煳了产生一种难闻的焦味，将火及时停掉，取一杯冷水置于锅中，仍将锅盖盖上，过一会儿，煳饭的焦味就会被水吸收。

2. 饭烧焦了，可将小块木炭烧红，盛在碗中放入锅内，将盖盖好，10 多分钟后揭锅将炭碗取出，焦味就可以消失。

3. 当饭串烟时，把一根约 7 厘米长的葱插入锅中，再盖上锅盖，片刻，串烟味就会消失。

4. 饭有了焦味，不要搅拌它，将饭锅放于潮湿处，10 分钟后，烟熏味就会消失。

5. 米饭若烧煳了，赶紧将火关掉，在米饭上面放一块面包皮，盖上锅盖，5 分钟后，面包皮即可把全部煳味吸收。

剩饭重蒸去异味

吃不了的米饭第二天再吃时需重蒸一下，重新蒸的米饭，总有一股异味，不如新蒸的好吃，可以在蒸剩饭时，兑入少量盐水，即可除异味。

一锅可蒸软硬两样饭

青年人喜欢吃硬米干饭，老年人因牙口不好喜欢吃软米干饭，如果两代人同在一个饭桌吃饭，这个矛盾能否解决？下面介绍一个小窍门，一锅可蒸软硬两样饭，便解决了这个问题。

做这种饭采用高压锅来做。淘洗干净的米放入高压锅内，加入适量的水，然后将米推动，让它只在锅的一边，可使米堆的最高处与水面相平，再盖上锅盖，其他做法与普通米饭做法相同。米饭蒸熟后，可出现这样的情形：米多的一面是硬干饭，水多的一面是软干饭，而中间则是不硬不软的干饭。两代人各得其所。

小米饭的做法

小米，含维生素丰富，营养价值高。做小米饭的方法是：

1. 小米洗净后，上笼屉蒸一次。

2. 小米干蒸后，放入锅里加水煮，只能用中火，使水面保持微滚，烧至锅内水高出小米半寸左右时，降低火力，用小火焖煮。

3. 听不到锅内水的响声，即把火封住或熄灭，再焖十几分钟，即可食用。

掌握上述火候，是做好小米饭的关键。

饭菜简易防馊法

没有冰箱的家庭，最担心的是饭菜容易变馊，这里向您介绍一种简便易行防馊的方法：

取一只较大的大口容器，用食盐对水溶化成浓度较大的溶液，放入容器一半为宜。将未吃完的饭菜装在餐具里，置入盛有食盐溶液的容器内，上面盖上通风罩即可。这样饭菜可以保存二三天，不馊不变质。

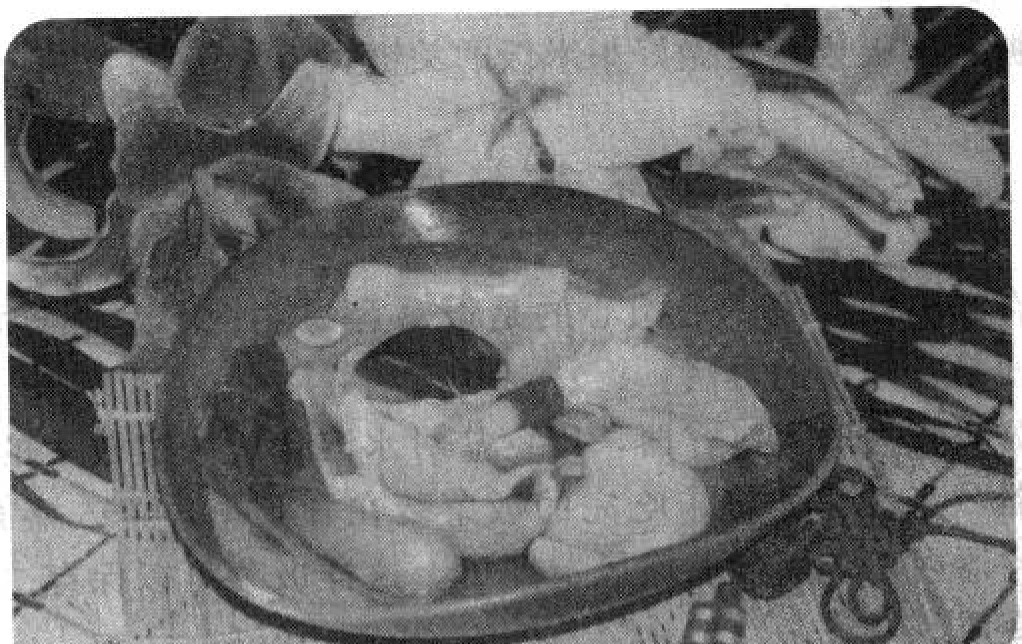
米饭防馊的窍门

煮熟的米饭不宜久放，尤其夏季米饭很容易变馊，若在煮饭时，按 1 500 克米加 2～3 毫升醋的比例加点醋，可使米饭易于保存和防馊。

包饺子的窍门

在调制饺子馅时，要注意往肉馅里“打”水，要徐徐加水，并用筷子朝一个方向搅动，待肉馅比较稀时，再放盐。馅的瘦肉多，可多放水，肥肉多宜少放水，因为肥肉吃水少。蔬菜剁好后如果有汤，可挤一挤，不要让饺子出汤，一出汤就跑味了，也不好包。剁好的菜和肉馅放到一起后，不要多搅，搅多了也会出汤。出汤后，可掺些干面，也可放到室外冷一冷，油脂一凝，就稠了。

节日期间，有的家庭可以尝试一下“翡翠饺子”。做法和普通饺子一样，只是在和面时掺菠菜汁或油菜汁。精白面加菜汁，煮熟后饺子皮洁白中带有淡淡的绿色，颇似翡翠，使美味的饺子更加诱人。这种饺子不宜大，要小而精。



饺子菜馅不挤水的妙法

包饺子不允许馅里有许多菜汁，于是人们便习惯于把水分较多的蔬菜挤去水后再拌馅。这样既费时费菜又不好吃，而且丢弃了许多营养物质。

有一个妙法可解决这个难题：把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油。轻轻拌和，再把拌好的肉馅（已放足盐）倒入，混合均匀即可。碎菜先拌上油，被一层油膜包裹，遇到盐就不易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来菜很嫩，又有点汁水。

如果用含水分较多的蔬菜，如黄瓜、白菜、萝卜做馅时，可用肉皮冻或加点粉丝来拌馅，也可避免菜汁的流出。

饺子馅不宜放生油

有些榨油厂采用轻汽油清抽法提取豆油，虽然出油率高，但在豆油中残留极少量的苯、多环芳烃等有害物质，一些家庭包饺子习惯用生豆油和馅，这对神经和造血系统有害处。食者可出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安、食欲不振及贫血等慢性中毒症状。因此，在食用时必须要把豆油烧开。因为轻汽油沸点较低(70～90℃)，而豆油烧开时温度可达200℃以上，油中所含的有害物质便自然挥发掉了。所以在包饺子时，一定要把豆油烧开再拌入馅中。

调饺子馅窍门

饺子是大众化食物，要想使饺子馅鲜美，饺子馅的肉与菜的比例一般以1∶1或1∶0.5为宜，韭菜、大葱、白菜、萝卜、茴香、芹菜等随自己口味选用。肉要剁成碎茸，剁好后加少量水或菜汁用力搅匀，使水吸入肉馅内，瘦肉馅可多加水，肥肉多的馅应少加；再按个人喜好加入适量花椒粉、五香粉、鲜姜末、味精、食盐、香油等，然后朝一个方向搅拌，并一点一滴地加入酱油，

边滴边搅，搅拌均匀。然后加菜馅拌匀即可。在调馅时加入少量白糖，吃起来会感到有一种鲜香的海米味。

番茄肉馅的做法

用番茄肉馅包饺子，包包子味道特别鲜美。其做法是：

1. 把肉厚一些的番茄在热水中烫一下，撕去外皮，去掉籽，切成小丁，剁碎挤出汁，放在碗里备用。

2. 把肥瘦适宜的肉剁成细泥。

3. 打肉馅时，先加点酱油、料酒、姜末等，然后再放入番茄汁，打馅时要顺着一个方向，先轻后重，先慢后快，直至肉馅变成黏糊状，再把剁碎的番茄倒入调匀而成。

菜馅无韭泛韭香

在冬季，家庭制馅多以大白菜为原料，口味比较单调。若在白菜馅中加一些韭菜，馅味会变得格外清香。然而，严冬正是韭菜生长的淡季，在买不到韭菜时，能否制出有韭香味的馅呢？下面介绍一种赛韭菜馅的制法：



把 2 500 克大白菜择洗干净、剁碎，挤掉水分；把125 克大蒜剥去皮，捣成碎泥状，加入白菜馅内。先不要着急拌馅，待皮面准备好时再拌，馅内不必放肉，拌馅时加入适量大油、香油、精盐和味精

就可以了。这种馅制作简便，经济实惠，颇有韭菜的味道。

肉馅掺肉皮冻多卤汁

肉馅掺肉皮冻后，能多卤汁。一般500克肉馅掺200～300克肉皮冻。肉皮冻要在最后加入。肉皮冻系用肉皮烧烂绞成泥状，用原汁汤加入葱、姜、糖、酱油、味精等烧成厚糊状，冻硬后再斩碎拌入馅心。酵面制品要少放些，呆面制品可多放些。

饺子皮加鸡蛋爽口

煮饺子时，锅里放适量盐可避免饺子粘连。若和饺子面时加入鸡蛋清，不仅可增加蛋白质含量，煮时又不易破皮，起锅后“收水”快，食时滑溜爽口。饺子一般滚三滚，点两次水。

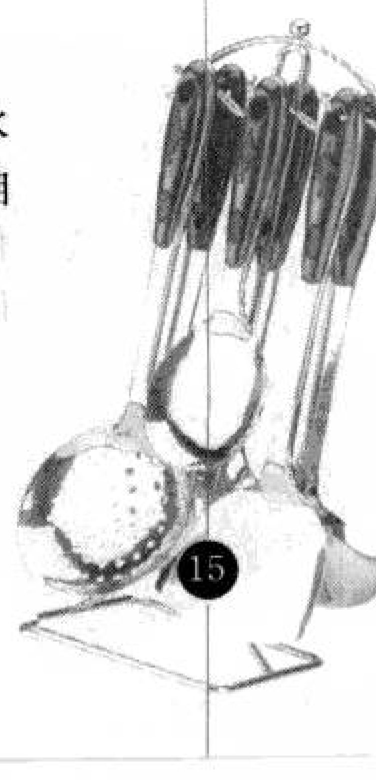
煮饺子的学问

俗话说：“盖锅煮馅，开锅煮皮。”这里面是有一定道理的。因为水沸点是100℃，盖上锅盖煮，锅里的蒸气排不出去，很容易把露出水面的饺子皮煮破而馅不熟，汤也不清。敞开锅煮，锅内的蒸汽会很快散失，通过沸腾的水的作用向饺子传递热量。同时饺子随着滚水不停地翻动，可以熟得均匀，皮也不易破，饺子汤也就清了。当饺子皮煮熟了，再盖锅煮馅，蒸汽和沸水很快将热量传递给馅。这样煮出的饺子不粘、好吃。

煮饺子不粘不破

煮饺子时，在锅内的水烧开以前，先放入少量的大葱尖，水开后饺子下锅，这样煮出的饺子不易破，熟后装在盘中也不互相粘连。

饺子煮熟以后，在温开水中过一下，再装盘也可防止粘连。



快速煮饺子的方法

水饺，几乎每个家庭都会做。但如何在亲朋相聚人多的情况下，又快又好又多地煮出饺子，让大家同时就餐呢？

下面向大家介绍一个招待近20人吃水饺，煮制时间不到半小时，所有饺子都上席的方法：

用直径26厘米高压锅，加半锅水，水开后即可下饺子，最多一次可放100个饺子，饺子下锅后，用手勺顺一个方向轻轻推动一下饺子，以防粘锅；然后盖上锅盖，但不加限压阀，大约四五分钟，从排气孔冒出略带水珠的蒸汽时，将锅离火，使其自然降压，待排气孔不再冒气时，即可开盖捞出水饺，然后再煮下一锅。

煮饺时要注意：

1. 一次放饺子的数量要根据锅的大小和炉火的情况而定。如果火不旺，则应适当少放，否则饺子煮的时间长，皮易破。

2. 水多饺子少煮得快。如果有其他酒菜，可不必一次上很多饺子，应每次少下些。

3. 开锅盖时，一定要等到排气孔不冒气，这样既可增加饺子煮的时间，又可避免开盖时汤溢出锅外，烫着人。

另外，和皮面时，最好适量加点儿食盐，以增加饺子皮的耐煮力。

此法不但适合吃饭人多的家庭，也适合顾客不多的小饭馆，既快速方便，又节省能源。

如何使粥熬得黏稠

应在水开时下米，因为这时下米，由于米粒内外温度不一，会产生应力使米粒表面形成许多微小裂纹。这样，米粒易熟，淀粉易溶于汤中。下米后，用大火加温，水再沸，则将火调小，以使锅内水保持沸腾而不外溢为宜（如用高压锅则不存在汤水外溢问题）。

要想使粥黏稠，必须尽可能让米中淀粉溶于汤中，而要做到

这一点，应该加速米粒之间、米粒与锅壁之间的摩擦和碰撞以及水与米之间的摩擦，即加强“三摩两撞”。因此，必须使粥锅内水保持沸腾。煮粥全过程均需加锅盖，这样既可避免水溶性维生素及某些营养成分随水蒸气跑掉，又可减少煮粥时间，煮出的粥也好吃。

熬米粥防溢的小窍门

熬大米粥、小米粥，用剩饭煮粥，往往有米渣或整粒米随同粥汁溢锅。

如果在熬粥的同时加 5～6 滴植物油或动物油，就可避免米粥溢锅了。

煮稀饭不应放碱

煮稀饭，为了使稀饭容易煮烂，煮得稠糊，有人喜欢在稀饭中放碱，这种做法很不科学。大米中含有多种维生素，而维生素一碰上碱就会被破坏。维生素 B 在大米中含量较丰富。有人做过试验，400 克大米加 0.5 克碱煮成的稀饭，里面维生素含量损失约 96%。因此煮稀饭尽量避免放碱。身体内缺少维生素 B，会引起各种疾病。煮稀饭时，可用小火，多煮一些时间，同样好吃又有营养。



快速熬绿豆汤

1. 将绿豆洗净沥干，倒入滚水中，水只要把绿豆盖过一指即可。等水快烧干时，加入滚开水（根据自己食用需要决定），然后将锅盖严，大火煮十几分钟，水大开时把浮在上面绿豆皮捞出。再熬上十几分钟，绿豆就煮烂了，汤的颜色碧绿。

2. 将绿豆用开水泡上 10 分钟，然后再上生水，用旺火煮 35 分钟即可。

巧制美容核桃粥

核桃粥的配方及制法如下：

用料：大豆 300 克，白芨 10 克，核桃仁 10 个，大米、白糖各适量。

做法：先将大豆及白芨上火炒熟，碾成粉。用开水浸泡核桃仁，5 分钟后捞出，与浸泡一夜的大米混在一起碾碎，放入小盆里，加水五六杯，充分浸泡后用纱布过滤。将滤汁倒入锅内，加水 3 杯，倒进大豆、白芨粉搅匀，煮成糊状，加白糖即成核桃粥。每日早晚食一小碗，常喝此粥，可永葆面部红润而有光泽。

煮豆沙防糊

煮豆沙时，可以把一粒玻璃弹子放入锅内，这样可以使汤水不断地滚翻防止烧糊。但要注意，此法不宜用于沙锅，以防被弹子打碎。

煮面条防粘

擀好的面条下锅，稍不注意，面条粘连在一起，影响了食用，可以试一下，煮面条时，在开水锅内放一小匙食用油，面条就不易粘连，而且面汤锅里的泡沫也不容易外溢。

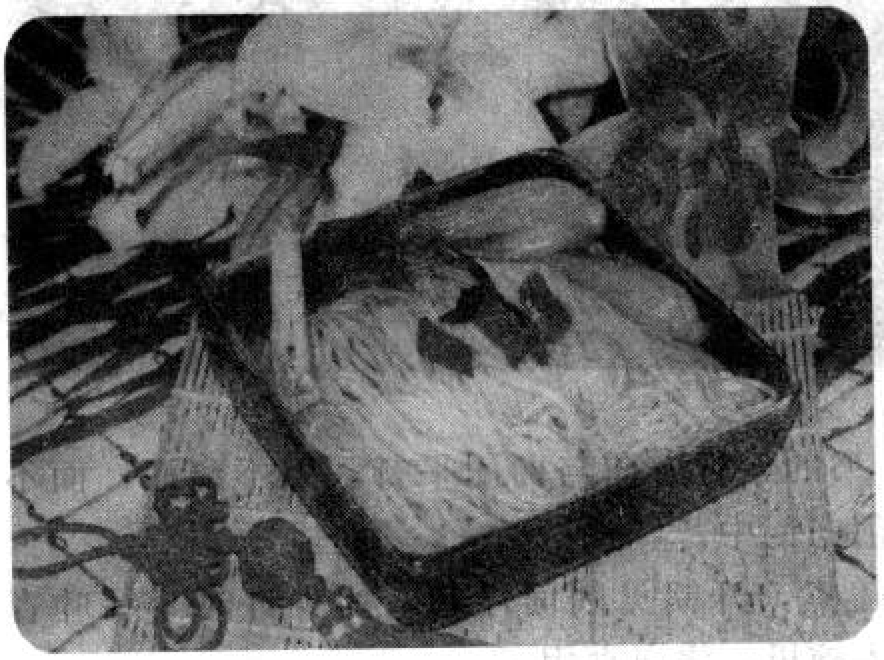
煮挂面不宜用旺火

煮挂面、干切面时，不要用旺火。因为挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水太热，面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导。同时由于旺火催动水沸开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，糊化在汤里，更降低了水的渗透性，这样煮出的面条发黏，会出现硬心。

相反，如果用慢火煮，就有了让水和热量向面条内部传导渗透的时间，很快可以将面条煮透、煮好，并且汤清、利落。

湿切面、抻面、家庭现擀的面条，应该用旺火煮，煮时点两次凉水就可以了。

使抻面“筋道”



许多地方喜欢吃抻面，抻面越“筋道”越好吃，怎样使抻出的面“筋道”呢？和面时，在和面的水里加一些盐饧一饧，面就和得特别“筋道”，而且在短时间内不发酸，用这样的面抻面条，吃起来特别有风味。

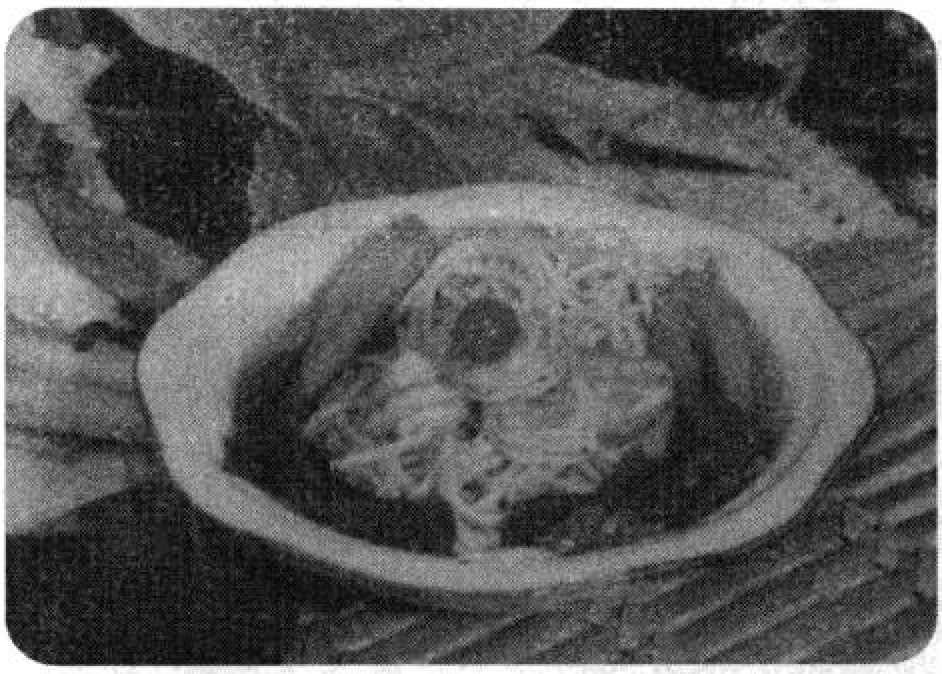
抻面和面要掋水

调制抻面面团的加水方法与调制一般面团有所不同，最主要的一点就是在和面的过程中要给予一定的时间，让面粉颗粒吸足

水分，使面团产生良好的延伸性能。和面时应先加适量的水拌和，然后再用手逐步向里搋水，而不能一次加足水。否则，和出的面团发脆，延伸性不好，用行话说，这是“伤水”。搋面时，水要一点儿一点儿的搋入，且要搋得均匀。如果有的部位水多，有的部位水少，容易造成断条现象。

做好刀削面的要诀

刀削面要用冷水和面，使面团稍硬些。和面时，渐次加水拌匀后，再揉和成团，盖上湿布待饧。



把饧好的面团揉得不粘手、不粘案、光滑时，再揉成长筒形，平放在左手掌上。右手虎口夹着刀，四指在上，拇指在下，刀口向左，从面团的右侧开始削。刀口与面团的夹角应是20度，刀的运行方向与面团平行。刀不离面，面不离刀，一刀接一刀地削向锅中。

面削入锅中，加盖煮，开锅见削面浮起，加少许时令绿叶青菜，锅再开就可以捞入碗里，浇卤食用了。

此面软、滑，有咬劲，风味甚佳。

做好岐山臊子面的要点

做臊子面的面条比较讲究，面要和硬调软，面条或擀或轧或压，均要擀薄切细。做汤时，首先要烹好臊子；做臊子的肉要肥

瘦兼有，切片薄厚均匀（一般长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 2 毫米）。将肉片入热油锅，加入生姜和调料面；然后再加入食盐和陈醋，熟后出锅加少许辣椒面。把豆腐、黄花、木耳炒好作底菜；鸡蛋摊成薄饼，切成 1.5 厘米长的菱形小片，蒜苗划细切小，作为漂菜。

吃时，先将面煮熟捞碗内，放打底菜，再浇汤、放臊子。面条香味扑鼻，酸、辣、咸三味俱佳。

如何炒米粉

炒米粉四季皆宜，价廉物美，如何将米粉炒得软韧鲜香呢？下面介绍一下具体做法：

1. 米粉下入沸水锅，煮至九成熟，视米粉略有膨胀时捞出，用冷水冲洗，这样可以减少米粉之间的粘连。

2. 炒锅加油，烧至七成熟时，放入肉丝、干姜丝、干红辣椒丝煸炒，可淋些米酒，七成熟时加入米粉，手握炒锅用腕劲颠炒，不能用铲子翻，如手腕无力，可用筷子翻动。米粉熟时加味精、葱花，即可起锅装盘。

制作糖馅应加熟面粉

制作糖包、糖三角或小吃的糖馅，多用白糖或红糖加熟粉等辅料调制而成。如光用糖，则加热后容易膨胀，以至破皮流汤，即使不破皮，吃时也因烫嘴而难以下口。这种馅在熟制前，还会因糖溶化而渗出。而加上熟面粉或米粉等辅料后，则可克服上述不足。

包子的捏法

捏包子的方法是：在皮子加馅心后以左手拇指揿住馅心，右手拇指和食指沿皮子边口均匀地折叠起来，左手趁势往里转动，最后折拢时留一个口即成。在捏时不能过分地把皮子拎起来捏，

否则容易穿底。

捏饺子的两种手法

捏饺子的手法大体有“双手捏”、“折捏”两种。

双手捏是做大众化水饺的一般手法，操作时先把放馅的皮子对折呈半圆形，以两手顺势向中间逐步捏紧即可。捏的时候手指不可往后拖，否则皮子边沿厚薄会不匀，还可能把馅心捏出。

折捏是将皮子托在左手中放好馅心，按外六内四的比例折叠皮子，然后用左手的拇指拦住里面，用食指钩住外面，再用右手的拇指和食指来向前折捏，把皮子外面一半折捏到里面一半上来，同时左手应顺势向里侧转。

黄豆、玉米混合食用营养高

1 份黄豆面与 3 份玉米面混合在一起，制成发糕，其营养价值可与牛肉媲美，黄豆中含有丰富的铁质、植物脂肪；玉米中含有镁、钙、维生素 K 等，两者混合后可提高营养的利用率。

用平底锅做贴饼子

家庭中使用不粘锅，可做出香喷喷的贴饼子。具体做法如下：将 10∶2 的玉米面和黄豆粉用温水搅拌至软硬适度。平底锅烧热后。在锅底涂上一层食油，然后把和好的面做成圆饼形贴在平底锅上，用温火烧，待饼底形成硬壳时，往锅内浇上适量的开水，盖上锅盖，旺火烧几分钟，再改用温火烧几分钟。听到锅内水干时的吱吱声即可开盖，将饼取出即可。

荞麦面可制成碗坨

把荞麦面粉用温水和成面团，放入盆内，然后用手蘸水反复揉搓，揉匀后再蘸水揉搓，如此揉搓蘸水、蘸水揉匀，直到拽起

能吊成线时，舀入碗中，上笼蒸熟。取出后在凉水中冰凉，再切成薄片。吃时调入用麻油炒过的葱花及香油、精盐、酱油、食醋、芥末、油泼辣子，吃口筋韧滑爽，辣香适口，具有浓郁的陕北民间风味。

制作蛋糕的要诀

蛋糕是多数人熟悉的大众化糕点。但多数人吃蛋糕是从食品店买的，其实您要是掌握了做蛋糕的方法，自己动手，做出的蛋糕干净又好吃，丝毫不亚于糕点厂的产品。

原料：面粉 500 克，鸡蛋 10 个，白糖 500 克（不喜甜者可少加），温水约 100 克，香精少许。

做法：1. 将鸡蛋打入容器内，加上白糖、温水（70～80℃），搅拌均匀，用竹筷朝一个方向搅打 20～30 分钟，至蛋液呈乳白色泡沫状，体积膨胀为原来的 1.5 倍时，将面粉筛入蛋液内（为了使面粉蓬松、增加气体），放入香精，轻轻搅拌，至成为稠糊状为止，但搅拌时间不宜过长，以防止形成面筋，影响蛋糕起发。

2. 将蛋糕模具刷上油（如无正规模具，可用浅底碗或大酒盅代替），注入八成满的蛋糕糊，上笼蒸或入烤箱烤熟均可。一般经 10～20 分钟蒸（烤）即可。

家庭自制蛋糕应注意以下几点：

1. 原料和容器不要与油、盐及碱接触，否则蛋液不起泡，成品不膨松。

2. 蛋液要充分搅打，以使空气均匀地混入蛋液之中，成品具膨松性方理想。否则，蛋液中的气泡少、不均匀，成品则体小质硬。但打蛋液时间又不可过长，否则蛋液发泻，黏稠性降低，胶质体发生变化，蛋液中的空气还会跑掉，成品也不会蓬松（遇到这种情况，可加少许小苏打进行补救）。

3. 要掌握好打蛋液的温度。如果气温在 20℃ 以下时，打蛋液的时间要略长些，亦可加温水升温。如果气温在 20℃ 以上时，打蛋液的时间可略短些，也不要加太热的温水。总之，温度高，糖、蛋混合液乳化的程度高，打蛋的时间短，效果也较好。

钝刀切蛋糕

切奶油蛋糕、生日蛋糕或切奶酪和黄油时，要用钝刀。钝刀切出形状好。若切蛋糕之前在温水中蘸一下，或用少许黄油略抹刀的两面，下刀更为利索，刀上也不会粘上蛋糕。

果子干嵌在蛋糕表面的技巧

没有一定技巧，像胡桃、葡萄干、榛子等一类的果干，很难牢固地嵌在蛋糕的表面，弄不好掉下来影响了美观和食用。

制作的技巧是，胡桃、榛子、葡萄干等干果先在烤箱中预热一下，再把它们放在制蛋糕的面团上，这样它们既不至于沉陷下去，又可以较好地嵌在蛋糕的表面。

另一个方法是，这类干果可以先在黄油中滚一下，或在热水中浸泡，可达到同样的效果。

怎样使烤出的面包有美丽的光泽

用一勺糖同50克牛奶搅拌均匀，调成牛奶稀液。做好的面包在放入烤箱前，用牛奶稀液在每个面包上涂抹一下，再放入烤箱烤制，经过这样处理的面包烤熟后会出现美丽的光泽。

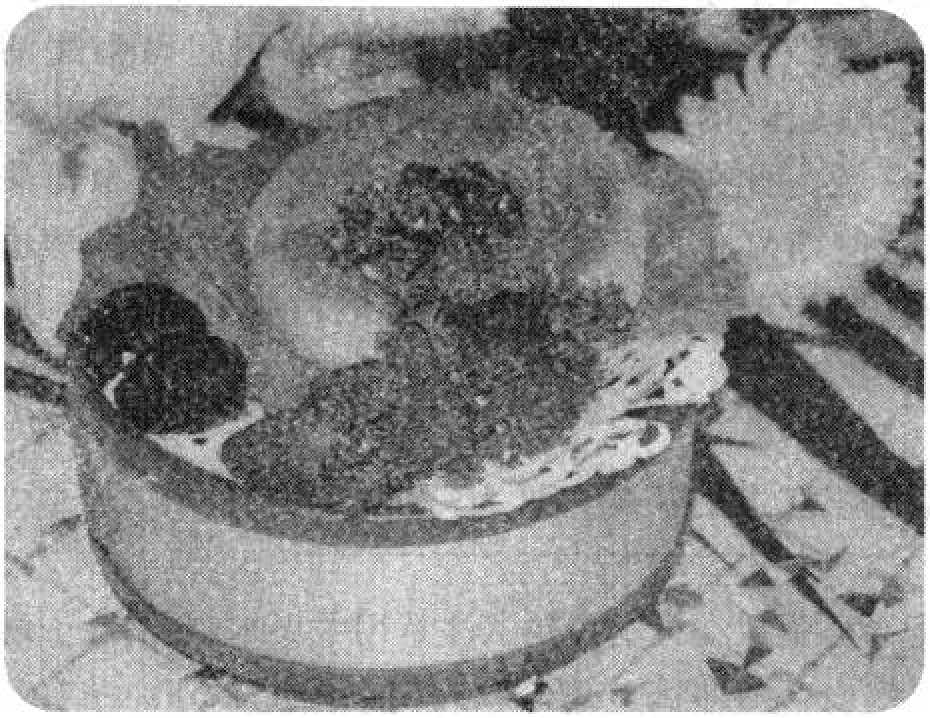
使烤出的点心湿润柔软

在烤制点心前，在模子里撒一点可可粉代替面粉，可使烤出的点心湿润柔软。

为了使烤出的小点心表面漂亮有光泽，可用蛋黄水涂抹其表面，蛋黄水是将蛋黄打匀加少量水稀释，小点心经这样处理后烤出来很好看。

干面包如何回软

面包干了，用蒸锅蒸虽然能达到回软的目的，但味道和营养价值都不如以前了。如果采用下面的方法回软效果较好。



在蒸锅里倒进小半锅温开水，再放点醋，把面包搁在屉上，稍蒸。盖严，经一夜（八九个小时）时间，面包就软了。如果没有蒸锅或者出差在外，可以把干面包用原来的包装蜡纸包好；再把几张浸透水的纸叠在一起，包在包装纸外层；装进沾了水的塑料袋里，把口扎牢，过一夜就回软了。其他易干燥食品的回软，都可参照此方法。

另外，面包或其他糕点类如放入饼干桶内，可先在桶底码放一层梨，上面放上糕点或面包，盖严盖，桶内食品可以较长时间保持恒定湿度，味道不变。

煮元宵的技巧

正月十五元宵节，人人都要吃元宵。要想元宵煮得好，掌握火候最重要。俗话说“滚水下，慢火煮”。首先要用旺火把水烧开，水开后元宵下锅，用勺子慢慢推动几下，避免锅内元宵粘锅底。一会儿，元宵浮露水面，这时要改小火慢慢煮，也可加些冷水。

"原汤化原食"有道理

所谓"原汤化原食"是说吃了面条、饺子或捞米饭后，最好喝上碗锅里的原汤，用以消化原食。

米、面中含有大量维生素 B_1，这种维生素易溶于水，因此，米汤或面汤里含有大量维生素 B_1。维生素 B_1 能抑制胆碱酯酶活性，这种酶有分解乙酰胆碱的作用。乙酰胆碱能促进胃肠蠕动和消化液分泌，增加食欲。此外，维生素 B_1 在体内还能成为辅羧酶，参加糖代谢过程使糖氧化，产生热量。原汤化原食的科学道理就在于利用原汤中的维生素 B_1，增强机体消化和氧化糖的能力，这也是我国劳动人民多年来从实践中得来的经验之谈。

高压锅巧做烙饼

把饼做好，先把高压锅放在火上烧热（注意用中火），在锅底上淋上一点油，将饼放入锅内，随即盖上锅盖和阀门，经过 2 分钟左右将阀门掀开，锅盖打开，见锅内的饼全面膨起来，说明已烙好一面。可以把饼铲起再淋上一点油，烙另一面。

待饼已烙好，两面均呈黄色，味香，皮脆，可口好吃。用此法烙饼还可利用间歇时间做点洗菜、切菜等小活。

高压锅蒸馒头

高压锅内添上半寸多深的水（锅底到底屉距离的一半），用旺火烧开。将铺好屉布的底屉上锅，加盖，水开后即刻上馒头。一般以中间放 1 个，周围放 6 个为宜，馒头间留充分的间隙，然后，盖上加封圈的高压锅盖，但不压阀。待顶眼处蒸汽连续不断外冒、嘶嘶有声时开始计时。火旺，10～12 分钟压阀；火不旺或密封圈漏气，延至 15 分钟时压阀。压阀同时要压火，煤球炉加煤使火力减至原来的 1/3，蜂窝炉用铁盖将火力减去 2/3，或将进风口完全堵死，煤气炉可调节开关，使火力减少 2/3。如此压阀 4 分钟后，

先取阀，再在火上蒸半分钟就可端下，待蒸汽放尽即可出屉。

用高压锅蒸出的馒头好吃，因为锅内压力大，温度高，馒头蒸得透，淀粉转化的麦芽糖较多，所以吃在嘴里越嚼越甜；压力增大，使淀粉分子链拉力增强，吃起来富有弹性，有嚼劲。

高压锅烤发糕

鲜酵母用温水调开后加入面粉，和至面不粘手为止（面宜软不宜硬），将果脯和熟芝麻及黄油、糖、香精等揉进面团，做成一厚饼待用。高压锅擦净，放入适量熟大油，用旺火将锅加热至油熔化离火，一边迅速摇动锅，使锅底及锅壁都沾上油，一边用自来水浇锅外壁，让油均匀地在锅内凝固住。将做好的面饼放入锅内，发酵1小时（如用快速发酵粉可省去发酵时间），然后，盖上锅盖和安全阀，用文火烤20分钟揭锅，双手执锅把，迅速将发糕颠个儿，再盖上锅盖和安全阀，烤20分钟即可出锅。

用高压锅烤制的发糕，只要面的软硬和火候掌握好，糕的厚度可达10～15厘米，而且，外皮焦黄酥脆，里面松软可口。

高压锅烙锅贴

高压锅烧热后倒入适量植物油，将包好的生锅贴按顺序摆放在锅内，用文火加热约1分钟后，再加少许温开水、醋、油调成的醋油水，迅速盖上锅盖和安全阀，3分钟即可出锅。这种锅贴底部焦黄，皮、馅软嫩，比用普通平底锅或饼铛烙出的锅贴味道好、滋味鲜、速度快，而且可减少厨房内的油烟。

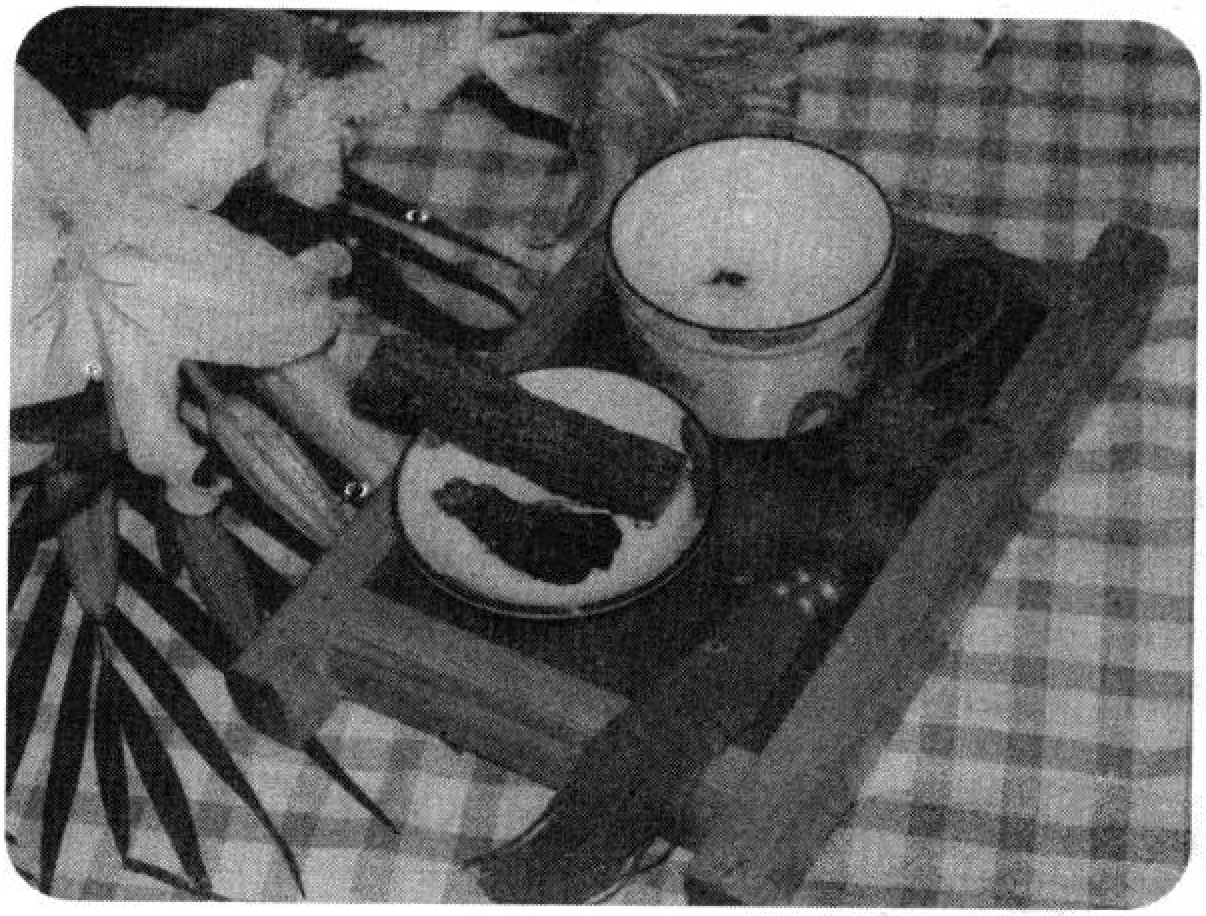
高压锅巧制小面包

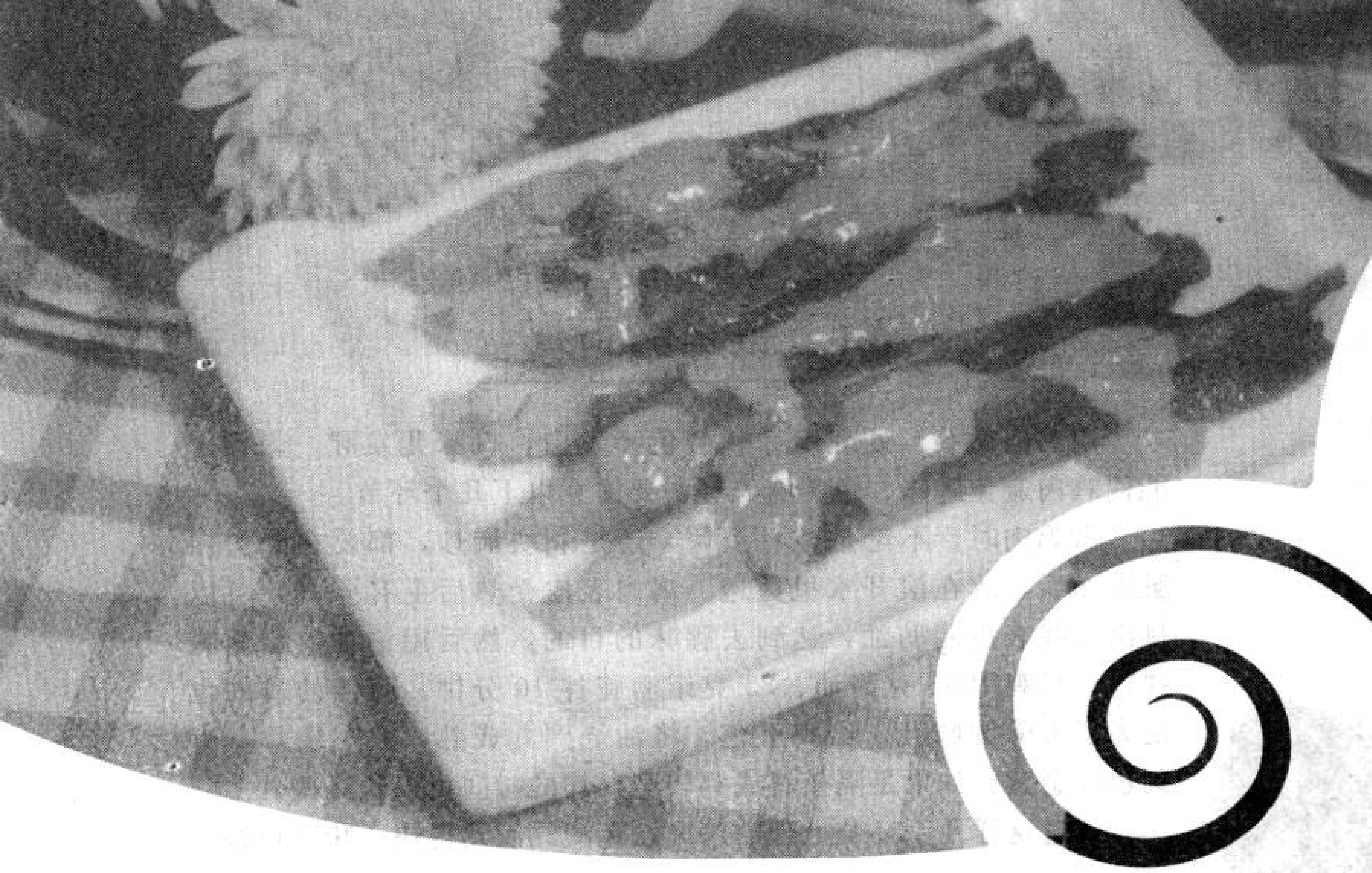
将面发好调好碱，面可以和软些，面中加适量的牛奶、鸡蛋、白糖，并且揉透。在高压锅的底部涂少许食用油，揉好的面团用饭勺做成面包形状放入锅内，盖好盖子并扣上高压锅安全阀，加热3分钟。然后放气，打开锅盖将面包翻个儿，再加热3分钟便可

以做成松软、香甜的小面包。注意高压锅要先打开安全阀放气后再开锅盖。

如何用高压锅热剩饭

高压锅热剩饭比用一般锅效果好，其具体做法如下：将剩饭倒入高压锅内（若用高压锅蒸的饭亦可不出锅），用锅铲压散，根据饭量多少沿锅边加 3～6 铲水，盖上锅盖，扣上安全阀，待有蒸汽冲出时即可停火。3～5 分钟后食用。这样加热剩饭，不仅节省时间，而且和新蒸出的饭一样香。





二、做菜的小窍门

做鸡的门道

用鸡肉做菜，处理不好就会色泽发白，口味儿发腥。怎样才能使鸡肉避免腥味、色美味鲜呢？要注意以下几个环节。

做鸡肉时，不论是整只烹调，还是剁块焖炒，都要在除去内脏洗净后，放在滚开水里烫透。鸡肉表皮受热后毛孔张开，可以排出一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的，然后用酱油、绍酒腌拌，一只鸡用 35 克酱油、25 克绍酒腌拌 10 分钟。腌拌的目的也是为了去除腥味儿，给鸡上色。将油烧到九成熟，放鸡块炸，直到色泽金黄。如果是隔年鸡或鸡较肥，炸的时间可以长一些。

经过这样几个环节处理的鸡肉，色泽红润熟得快，味道也好。

烹制白斩鸡有窍门

白斩鸡若烹制得好，只只圆鼓鼓的，白中泛黄的皮上，滴滴的黄油往外冒，又肥、又嫩、又鲜。同样是很嫩的鸡，自己在家里制作，吃在嘴里，肉质干韧，味同嚼蜡，仿佛会嚼出渣来。

这是什么道理呢？原来，烹制鸡是有窍门的。您如果照以下的方法去做，定会收到好的效果。

选用一只重 1 000 克左右的嫩鸡（当年鸡），宰杀，收拾干净。将其放入一个大锅里，倒入清水（以淹没鸡身为宜），放进葱、姜、黄酒若干，用大火烧开，撇去浮沫，再移至小火上焖煮（10～20 分钟），加适量盐，待确定鸡刚熟时，马上将锅端下，盖上锅盖静置一旁，待锅里的汤冷了，再将鸡捞出，控去汤汁，在鸡的周身涂上麻油即成。

这样烹制白斩鸡，其色白肉嫩。菜肴的老嫩与其含水的多少有关。煮鸡时，鸡受热细胞破裂，内部汁液流失，这时人们的感觉是鸡缩小了。鸡煮熟时，放在汤汁中浸，能使细胞重新充水，形体重新饱涨，肉质就嫩了，鸡周身涂上麻油，既可防止鸡皮风干保持油润，又可减少鸡内水分的蒸发，鸡皮转色。

运用此法烹制白斩鸡，同样适用于老鸡，不过在如法炮制的

同时，要注意先把老鸡煮软再在汤汁中浸泡。浸泡后的老鸡肤色与嫩鸡一样，但肉质较嫩鸡粗糙。

白斩鸡浸鸡知生熟

做好白斩鸡的关键是浸鸡，如浸烫不熟，则切开后血水淋漓，令人望而生畏，胃口大减；浸烫过熟则肉质滑嫩不足；水温过高，或浸烫时间过久，则鸡体皮开肉绽，外形亦不美。浸烫到骨生而肉熟为好。

如何鉴别鸡肉熟度呢？可用一看、二摸、三刺法。

一看：在保持水温一定的情况下，在预定的浸烫时间内，鸡体浮起，说明鸡肉已熟。

二摸：将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明熟了。

三刺：用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即熟。

炖鸡不要放花椒茴香

鸡肉里含有谷氨酸钠，这是“自带味精”。烹调鲜鸡时，只需放适量油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美，如再加入花椒、茴香等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。

高压锅炖老鸡或牛肉

用高压锅炖老鸡或牛肉，肉被炖得很烂，食之却没什么味道，是因为高压锅在烹调过程中，不能随时开盖添加作料，所以肉不进味。可以采用下面的方法，肉在高压锅里炖到五成熟，再用普通沙锅炖，炖时添足作料，用小火炖半个小时，既能进味又省煤火。

做好香酥鸡的3个关键

制香酥鸡最好选肉鸡，笋鸡稍次。其做法大体可分3个步骤，也就是3个关键。

腌

先把收拾干净的鸡剁去爪，去掉内脏，冲洗干净。准备适量的葱、姜、花椒、桂皮、大料、精盐、料酒、胡椒面等调料。蘸精盐在鸡身上搓擦一遍，胸脯、腿部肉厚要多搓一些精盐。在小盆里用料酒澥开少许胡椒面，把鸡、葱段、姜片、花椒、大料、桂皮同放入小盆里拌匀，将鸡腌4个小时（中间要翻动几次）。

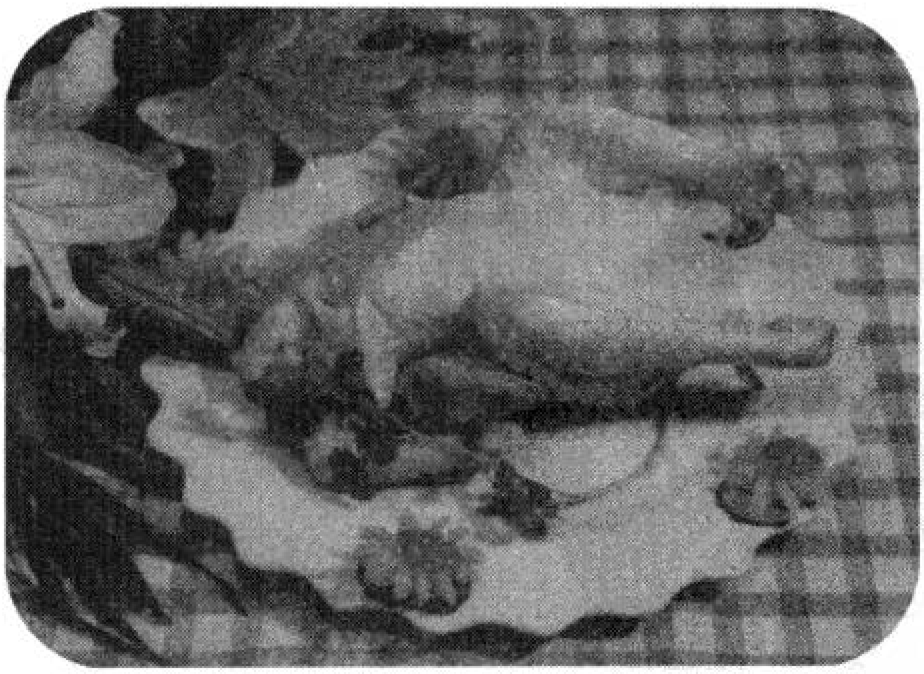
蒸

把腌好的鸡放入深盘内或小盆里（鸡脯向上，使其舒展不卷曲），将腌鸡用的葱、姜、花椒、大料、桂皮均匀地撒在鸡身上，然后放入屉中，用旺火蒸1小时左右，视鸡腿骨肉分离时离火，拣去作料待用。

炸

炸鸡时，火要旺，油要稍多，油温要高。家庭炸鸡，如油少、锅小，可将鸡改刀成两大块来炸。具体炸法有3种：

1. 将蒸好的鸡直接入热油锅内用旺火炸制。用此法炸时，时间要稍长些，待鸡皮呈浅黄色时即好。



2. 把蒸好的鸡趁热抹一层酱油，使鸡皮色呈浅酱红，然后入热油锅内用旺火炸制。此法炸制的鸡，其色金黄，均匀美观。

3. 鸡蒸好后，借其本身

的水分拍粘一层玉米粉或干淀粉，然后入热油锅，用旺火炸制而成。用此法炸制的鸡，可增加鸡表皮的酥香度。

用上面每一种方法炸鸡，都可得到外皮酥香、内里软嫩的效果。

快法炖鸡巧用醋

有人炖鸡时，常因制法不当，而带有一股腥气味，有时炖煮好长时间仍不软烂。如先用香醋爆炒鸡块，再行炖制，不仅使鸡块味道佳美，色泽红润，并能快速软烂。

做这种香醋炖鸡块，要选用500～1 000克重的肉鸡，还要准备100克食油、50克酱油、10克盐、25克白糖，适量葱段、姜片。

制作时，先把鸡整理干净，切成相当红烧肉大小的块，倒入热油锅内（100克植物油）翻炒，待水分炒干时（锅内无嘶嘶响声），赶紧倒入山西陈醋或熏醋50～100克迅速翻炒，3～5分钟，当鸡块在锅内发出噼噼啪啪的爆响时，即刻加热水（没过鸡块），用旺火烧10分钟后，就可放酱油、盐、葱、姜和白糖了。再移小火炖半小时到1小时，鸡软烂后淋上香油就可出锅了。

用这种方法炖制的鸡，味道鲜美，色泽红润，香而不腻。

快制汽锅鸡

传统的汽锅鸡制作，家庭中是将装入鸡块的汽锅安放在盛有清水的深沙锅内，在接口处用白棉纸围上，再将调好的面糊糊在棉纸上，使汽锅与沙锅的接口处密封不漏气。然后，将沙锅置旺火上，蒸四五个小时方好。

由于现在多为3口之家，大沙锅、深沙锅利用率不高，仅为了做汽锅鸡而购置，又显得无此必要。下有一法，可用高压锅快制汽锅鸡。

先在高压锅里放入约大半锅水，盖上盖，不加安全阀，置于旺火上。将装入鸡块、香菇、葱段、姜片、精盐、黄酒等的汽锅

加盖，锅底凹入部对准高压锅的排气管上，放稳，40～50分钟后即可端下食用。

用高压锅制作的汽锅鸡，肉质鲜嫩，入口不腻，且节约时间、节约燃料。还可举一反三，用此法制汽锅鱼、汽锅肉等。

巧烹美味芙蓉鸡片

芙蓉鸡片除保持此菜鲜嫩爽口的传统风味特色外，在选料上可以有所突破，即鸡肉内加鱼肉。

制法：取100克鸡脯肉、100克鲜鱼（以梭鱼为佳）肉，分别用刀背斩成肉茸，混合后打入6个鸡蛋清，放适量葱末、姜末、味精、精盐、淀粉及清水，搅成稀糊状待用。

下面两道工序最好同时进行：

1. 用适量的鸡汤、味精、精盐兑成汁，入炒勺内烧开，撇去浮沫，加上适量湿淀粉，调成稀芡汁，离火待用。

2. 炒锅内放猪油约500克，烧至四成热（油刚起白泡）时，将锅端起晃动，使锅内均匀沾上油，再将鸡鱼糊一勺勺舀入油中（顺锅边滑入），待糊成片、浮起，立即翻个儿，炸约10秒钟，用漏勺捞出，沥油后投入盛芡汁的炒勺内，在旺火上烧沸，颠锅后即可盛入盘中。

此菜色泽雪白，细腻爽滑，鲜美无比，营养丰富，老幼皆宜。成菜远比只用鸡脯、蛋清者为佳。

肥鸭去膻解腻烹制法

提起肥鸭，特别是填鸭，很多人不敢问津，因为这种鸭子肉肥味膻，烹制不当，则花了钱不好吃，令人不快。这里介绍一种肥鸭去膻解腻制法。

如果买的是活鸭，则应先将鸭子杀死，入温水中浸湿，再入75～85℃的热水内烫毛。将毛煺光，用刀尖从鸭背开口，取出内脏（背部开口法取出内脏，既快又干净），冲洗干净后将鸭身剁成四大块（鸭头、鸭颈、翅膀及鸭小腿则分割下来），鸭油单放

一边。

将鸭脂放热锅内炼油，然后把鸭块入热鸭油内炸一次；将油温升高，再复炸一次，至鸭肉表皮呈金黄色即可。鸭块经过油炸，本身油脂溶入油中一部分，油腻大减。

把炸好的鸭块及鸭头等放入净锅内，烹入料酒，加上适量的葱、姜、大料、桂皮、酱油、白糖和少许水（以淹没鸭块为度），加大火烧开后，改小火炖至熟烂即可出锅。这时锅内还有些汤汁，可在火上熬至黏稠，浇在鸭块上，凉后即可上席食用。

用此法制成的鸭菜，味道浓香，肉质鲜嫩，肥而不腻，且简单易行，节省原料。

炒鸡蛋有风味

炒鸡蛋非常简单，谁都会，油锅一热，将打散的鸡蛋液倒入锅中，片刻，鸡蛋就炒熟了。您不妨试一试，在炒鸡蛋过程中，倒入几滴酒，炒出的鸡蛋更加松嫩、鲜美、可口。

怎样煎鸡蛋完整嫩滑

煎鸡蛋时，掌握不好容易煎破，成不了完整个，吃起来，口感也差多了，有个小窍门可以试一试。当油锅热，鸡蛋放入油锅中，处于半凝固状态的时候，洒几滴热水于蛋的周围和面上，水千万别洒多，这样煎出来的鸡蛋个完整，吃起来也觉嫩滑。

在煎鸡蛋的时候，先在热油中撒一点面粉，煎出的鸡蛋黄亮美观，不溢油。

做脆皮蛋宜先改刀后挂糊炸

做脆皮蛋怎样才能酥脆并且外形好看呢？

如果大块炸后，再改刀形状不完整，不美观。先改刀成条，再挂糊炸好，直接装盘，这样形状美观完整，外酥脆，里鲜嫩，糊与主料不脱落，质量好。

摊黄菜勾芡更鲜嫩

在做摊黄菜的时候，适量加些淀粉勾芡，可以使蛋白质少受损失，并能使黄菜涨发，不收缩，味道更加鲜嫩。

葱炒鸡蛋如何用葱花

葱是人们制作菜肴常用的一种调味品，但不一定人人都用得恰到好处。“葱炒鸡蛋”，将少量葱花放油锅内煸炒之后，倒入调好味的蛋液翻炒几下出锅，即可收到鲜香滑嫩的效果。若把许多葱花直接放入蛋液，再入油锅内翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色彩不明快，味道也欠佳。

烹炒鸡蛋勿放味精

鸡蛋本身含有许多量的谷氨酸及一定量的氯化钠，加温后，这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠，此种新物质即是味精的主要成分，有很纯正的鲜味。这是鸡蛋遇热后自身产生的鲜味。如在炒鸡蛋里放味精，产生出的鲜味就会影响鸡蛋的自然鲜味，吃起来，口感不良，口味不爽，同时鲜味的重复也是一种浪费。因此炒鸡蛋不必加味精。

鸡蛋一般煮到什么程度好

鸡蛋蛋白质在60～65℃凝固，蛋黄在60～70℃凝固。蛋白质在64℃时就要变性，一个鸡蛋则在80℃时才能凝固。煮鸡蛋最好是凉水下锅，水开煮3分钟，蛋呈溏心状，也就是使蛋黄在加热中只达到乳化的程度，而这种乳化的营养成分最利于人体吸收。如果煮成实心的，蛋白质已经变性，这种老化的蛋白质是不利于人体吸收的。

三明治炉可煎葱花蛋

家中备有三明治炉，除可以烤面包外，还能煎制香美的葱花蛋。做法如下：取 4 个鸡蛋磕入碗内，加适量切碎的葱花和精盐搅匀待用。三明治炉通电 10 分钟预热后，在下面的模具内放少许油，再将蛋液分别倒在 4 个凹模内，合盖通电 4 分钟后即成 4 个三角形葱花蛋。

煎荷包蛋的妙法

将洁净的炒锅置中火上烧烫，放少量油，打入一个鸡蛋，待底层起皮，成荷包形，两面煎成嫩黄出锅。此时，荷包蛋里面大部分是生的，只有外表呈固体状，放入另一只早已准备好汤水的锅子里小火加热。如此，荷包蛋一一煎完（不断地煎蛋，就要不断地加入少量油），陆续放入汤锅里，汤锅端至旺火上，加入适量葱花、绍酒、食盐，沸后改用小火，约 5 分钟，用手指揿荷包蛋，硬则为熟。

其特点是：色泽嫩黄，不焦不生，省时省力。

注意：1. 荷包蛋煎好 1 个，就用漏勺带出 1 个，放入汤锅里。不能放入另外无汤的盛器里，否则因积压而使表皮破裂、生蛋黄流失。

2. 荷包蛋量多的话，汤锅要大一点，锅底最好垫几张菜叶，避免粘底。汤水不能太紧也不要过宽，其量与鸡蛋要有适当的比例。

3. 原来的做法是只煎不烧，现在改用煎烧同时进行的烹调方法，可以大大缩短烹调时间。

蒸好嫩蛋羹

蒸蛋羹并不难，然而要蒸得滑嫩可口也不易，关键是：加入蛋液中的水要用温开水，而不能用冷水。因冷水里有空气，水被

烧开后空气排出，蛋羹出现蜂窝。用温开水蒸蛋羹，表面光滑似豆腐脑。

蒸制的时间要恰到好处，时间长了，碗的四周出现许多小泡，碗中间浮着一层水。

蛋羹蒸到何时才算熟了呢？蒸到七八分钟后，揭开锅盖，稍倾碗，视碗里的蛋液全部凝结，就可离火了。配以香油、葱末、味精、少许酱油，味很美。

奶油味蛋汤的做法

做奶油味蛋汤不加奶油，其做法是：将两个鸡蛋调匀，用猪油炒，蛋液快凝结时，放入适量白开水，然后用旺火烧至呈乳白色，倒入装有调料的汤碗内，便成味鲜可口、香味浓郁的蛋汤。在炒鸡蛋时，如炒成圆饼形，再加水烧煮，不但味美，形也美。

不新鲜的蛋如何打成漂亮的蛋花

在做鸡蛋汤的时候，如果发现打开的鸡蛋不大新鲜，打入锅中就会散开，形不成蛋花。可以先在沸腾的汤锅中滴入食醋几滴，再将蛋汁下入锅中，这时可以形成漂亮的蛋花。

家庭蛋皮制作法

制作蛋皮先要调好蛋液。蛋液的调制方法是：

1. 将1个鸡蛋磕在碗里，加适量精盐（有点咸味即合适），用筷子打散，再加入澥开的湿淀粉（15克淀粉用水澥开）搅均匀待用。

2. 用鸡蛋、水和面粉调制成蛋液，其比例是：蛋、水相等，面粉是其1/4，即鸡蛋液50克、水50克、面粉25克。面粉放碗内，在蛋液里加水调匀，放点盐（以有点咸味为宜），与面粉调成稠米汤状即可。蛋液要调得匀，不可有面粉疙瘩。

蛋皮的制作方法如下：

把炒锅刷净，放火上烧干，特别是锅壁的四周要均匀烧热，然后薄薄地刷上一层油，一手持锅，另一只手将调好的蛋液倒入适量，即旋转锅，使蛋液薄薄地均匀地摊开，呈圆片状。将锅上火烧之，重点烧锅四壁，待蛋皮由深色变浅黄色，边缘起泡并翘起时，将锅离火，顺着翘起的蛋皮，用手将其揭起，顺势扣在锅内，用锅的余热将蛋皮完全烤熟，取出，晾凉后即成薄如绵纸的蛋皮。

制作蛋皮的方法虽简单，但初学者掌握不好就容易失败。下面几点还是应注意的：

1. 初次制作蛋皮时，蛋液不宜下多，否则就会摊成蛋饼了。

2. 锅要烧热四壁，锅壁不热，挂不上蛋液，或挂得很薄，上火一烤，蛋皮就会出现焦边、底厚、不熟的现象。

3. 油不宜刷多，否则蛋液挂不上，脱卷成面疙瘩。

4. 1 个鸡蛋的蛋液，可放 5 克盐、15 克淀粉，如放少了，蛋皮无味且没有筋力、易碎。

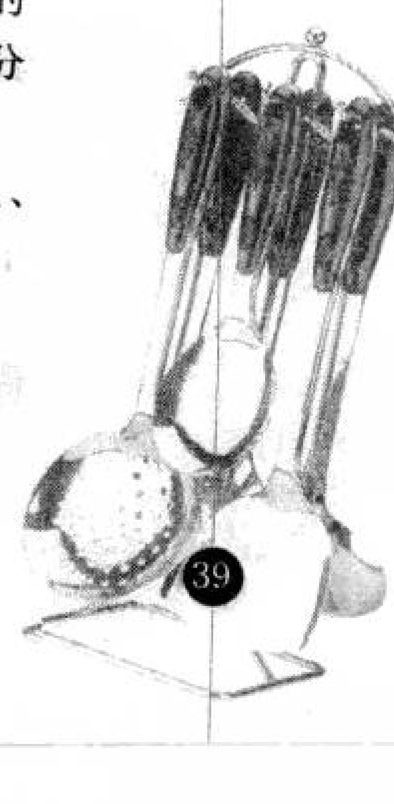
煎蛋皮薄而不破

要想将蛋皮做得很薄而又不破，我给你出个主意：先将鲜蛋磕入碗内，用筷子起劲地搅匀，在搅匀时，往蛋液中滴入几滴醋，这样就可得到你想要的蛋皮了。

巧食松花蛋

食用松花蛋以前，轻轻地摇动，如听到响声，说明松花蛋的蛋清未凝固，这样的松花蛋不易剥皮也影响食用，可入笼蒸几分钟后再剥皮食用。

将松花蛋切成小块，放入鲜鸡蛋液中，上笼蒸熟，可做成色、香、味均别具一格的水晶蛋羹。



吃松花蛋宜放姜醋汁

松花蛋多用鸭蛋腌制而成，鸭蛋本身有一种水草腥味。腌制时放入了松枝、石灰等，有单宁质及产生的氢氧化钠等物质渗透到蛋体中，加上蛋白质分解产生出一定的氨气。这都使松花蛋具有一定的碱涩味。用姜末和米醋配成的有机酸，不仅能促进胃液分泌，增强肠道蠕动，起到促进食欲，帮助消化作用，而且这些化学成分能除腥，能中和蛋白体中含有的碱性物质，除掉碱涩味。腌制松花蛋时用了一定量的黄丹粉，有一定毒性。松花蛋中的蛋白质最后分解产生出的硫化氢、氨气等物质也有一定毒性。姜醋汁中含有的挥发油和醋酸具有很好的解毒、杀菌作用。因此，姜醋汁不仅改善了松花蛋的风味，还提高了松花蛋的食用价值。

风味独特的皮蛋汤

皮蛋一般用来做冷食拼盘用，然而也可以制作风味独特的皮蛋汤，烹制方法简单方便。

皮蛋横切成约 1 厘米厚的块，入油锅两面稍煎，然后按一个皮蛋一饭碗水的比例加水，开急火，烧至汤发白，加盐、胡椒粉、葱花、味精起锅，滴上香油，趁热喝，越烫越鲜。

如果您正食欲不佳，来一碗皮蛋汤，顿时会食欲大增。

咸鸭蛋的几种风味吃法

咸鸭蛋是人们家庭中喜爱的食品之一，但您吃咸鸭蛋除了煮食以外，还会其他的吃法吗？下面给您介绍几种风味吃法，不妨一试。

1. 将咸鸭蛋放在煮粽子的锅里煮，粽叶的清香进入咸鸭蛋之中，食中清香扑鼻，别有风味。

2. 将咸鸭蛋敲碎后，用竹筷在蛋白与蛋黄上戳几个洞眼，少许的米醋加一些味精，用温开水调匀，混合后倒入蛋中，吃起来

风味特殊，尤其是蛋白，其味鲜嫩无比，有“赛蟹肉”之美称。

3. 咸鸭蛋煮熟剥开，将蛋白取出，切成小方块，取五香豆腐干一块、熟香菇数只都切成小方块，用白糖、酱油、味精、醋等调料冷拌，鲜嫩开胃。

吃鱼的讲究

买回的鱼如果新鲜，最好清蒸，这样营养破坏少，且又可保持鲜味；如果鱼的新鲜度稍差，则宜红烧。在烹调的时候，加适量醋，可保持维生素 C 的稳定性，而且还可促进钙的溶出，有利于人体对鱼类钙质的吸收。

烧鱼不碎的要领

鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的内在原因。由于食物在熟制过程中大部分都具有导热性差的特性，而烧鱼又多采用整体或块状，如果烹制火力与食物体的导热性不协调，就不能达到理想的效果。鉴于以上因素，烧鱼时应注意以下几点：

1. 烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸。炸时注意油温宜高不宜低。

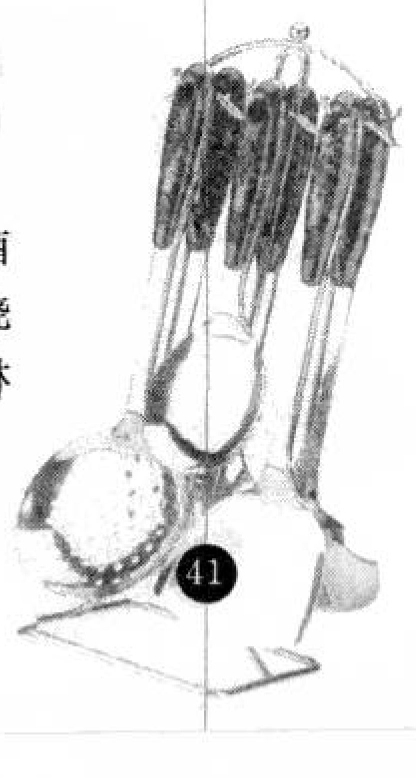
2. 烧鱼时的火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度，汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。

3. 在煨焖过程中，要少翻动鱼。为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。

4. 切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。

怎样煎鱼形美味鲜

首先将鱼去鳞、去鳃、开肚去肠、洗净，然后用细盐、料酒腌一下，每 500 克鱼放盐 5～10 克。炒锅刷洗干净，放旺火上烧热，再用切开的生姜把锅擦一遍，然后在炒锅中放鱼的位置上淋



一勺油，油热，将锅中油倒出，再在锅中加点凉油，鱼在下锅前要用干净抹布擦干鱼外面的盐水。鱼在煎时要常常转锅，使锅中被煎的鱼各部位受热均匀，否则一翻面鱼就碎了。将鱼的一面煎成金黄色时，摇动锅，使锅中鱼活动，再翻面加点油煎另一面，煎至金黄色即可。

另外，还可用挂鸡蛋糊的方法煎鱼。先将一个鸡蛋打在碗内搅匀，另将收拾好的鱼，沥干水，放入蛋糊碗内，挂勾蛋糊投入热油锅内，蛋糊遇热即可凝固，使鱼身披上一层外衣，这可使煎鱼不碎、不粘锅。待鱼的两面煎得金黄时，捞出即可。

做鱼何时放生姜

做鱼放生姜可以去除鱼的腥气味，但什么时候放生姜去腥效果最好呢？科学实验表明，当鱼体浸出液，pH 为 5.5～6 时（略偏酸性），添加生姜，去腥效果特别好。如果过早放生姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的除腥作用。所以做鱼时，最好先加热稍煮一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了，再添加生姜。这样，就可以达到彻底除腥的目的了。

烹烧鲜鱼的几种花刀

1. 红烧全鱼：用十字花刀（即用刀直剞）。
2. 焦溜或脆皮全鱼：用百叶花刀（用斜刀剞）。
3. 清蒸全鱼：用兰草花刀（用刀尖划）。
4. 氽汤全鱼：用波浪花刀（用直刀剞）。

花刀就是运用刀口的正、反、斜等不同角度，在鱼的身上划出刀口，由这些刀口组成不同的花纹，以适应烹调的要求，既增加菜肴外形美观，便于烹调，又利于进味，方便食用。

如何收拾好鱼菜

1. 用食盐涂抹鱼身，再用水冲洗，可去掉身上的黏液。

2. 把收拾好的鱼片放到牛奶里泡一下，取出后外粘一层干面粉，再入热油锅炸熟，其味道格外香美。

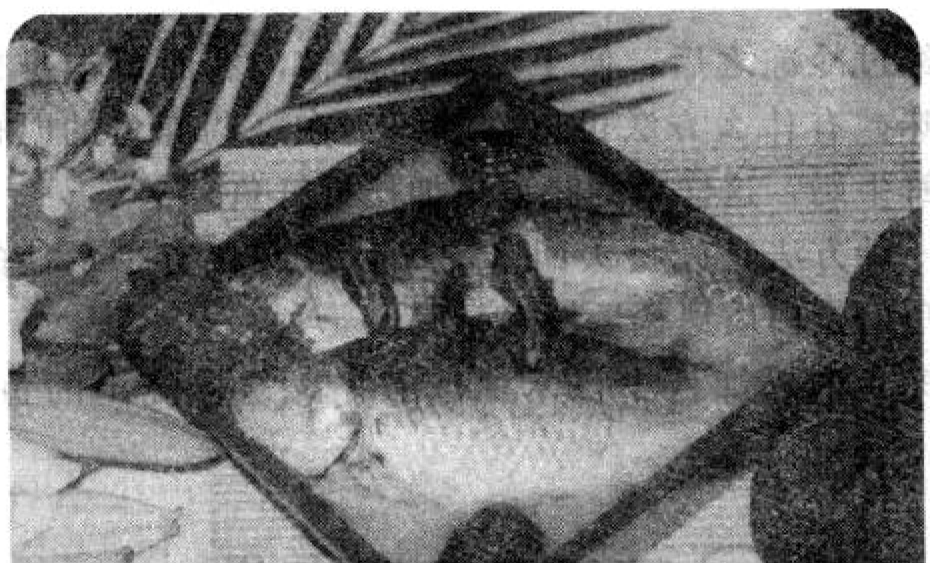
3. 把收拾干净的鱼放入盐水中浸泡 10～15 分钟，然后再用油炸，鱼块不易碎。

烧鱼如何入味

经过煎熟或蒸熟的鱼，蛋白质已凝固，咸味不易入内。例如，做红烧鱼时，要先把鱼煎一下，然后加酱油、盐、醋、葱、姜等料，进行烧煮，如果油煎时间长，烧前鱼肉已熟，那么烧的时间再长，鱼也不易进味，吃时必然不香。

正确的做法是这样：鱼洗净以后（不论清蒸还是油煎），控水后撒上细盐，均匀地涂抹鱼身（如果是大鱼，应在腹内也涂上盐），然后腌渍半小时，再清蒸或油煎。经过这样处理的鱼，油煎时不粘锅，不易碎，成菜入味。

注意：加盐量不宜过多，蒸或烧制时可以不加盐或少加盐。



烹制鱼要放料酒和醋

鱼在烹调中其腥气会随着水的蒸发消失一部分，减轻腥气。

但如果用料酒、米醋这些有机物质去腥味效果会更显著。做鱼时加点米醋和料酒，化合后生成乙酸乙酯散发出诱人的鲜香气，同时解腥效果更佳。

烹鱼时加醋还有特殊的作用。放点醋进行烹调会使鱼的口味更加鲜美，也使腥味减弱。烹鱼加入米醋，使鱼骨和鱼刺里大量的钙与醋酸化合而转化为醋酸钙。醋酸钙较易溶于水，便于人体吸收，提高了钙的利用率。

鱼杀死后短时间烹调味道鲜美

鱼的鲜味主要来源于鱼体的一种叫氧化三甲胺的成分，但氧化三甲胺极不稳定，很容易氧化为三甲胺，形成腥味。鱼杀死后氧化三甲胺就不断氧化成三甲胺，鱼杀死后及时烹调，氧化三甲胺氧化很少，所以鲜美。

烹调冻鱼的小窍门

鲜鱼经过冷冻之后，便于贮藏和运输，然而鱼本身也失去了原有的鲜味。有什么方法可以弥补吗？在烹调冻鱼的时候，在汤中加一些鲜牛奶，这样鱼的味道更加接近鲜鱼。

还有一种方法是先将买回来的冻鱼放在含有少量盐的冷水中化冻，使鱼肉蛋白质遇盐后慢慢凝固。

在烧冻鱼时，加入少许米醋或黄酒，这样烧出的鱼肉鲜嫩，没有腥味。

烹调鳝鱼的门道

1. 炒鳝鱼片、丝用淀粉上浆时不加基本调味。

鳝鱼含有大量的蛋白质、核黄素，如果在上浆时加入盐等调味品，会使鳝鱼中的蛋白质封闭，肉质收缩，水分外溢。如果用淀粉上浆，油滑后浆会脱落，因此在上浆时不加基本调味。

2. 炒鳝鱼片、丝要用热油滑炒。

用热油滑后，可使菜肴脆嫩、味浓。相反，如果用温油滑，因鳝鱼的腋性大，难以除去异味，成品菜肴澥口。

3. 炒鳝鱼要配香菜。炒鳝鱼配香菜，可以起到调味、鲜香、解腥的作用。

鳝鱼与藕合吃滋养功效高

鳝鱼身上有一种黏液，在清洗鳝鱼时，不必把它清洗掉。这种黏液，是由黏蛋白和多糖类结合而成的，它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体需要的氨基酸、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2 和钙等。吃鳝鱼的时候，最好能加上点藕。因为藕的黏液也是由蛋白质组成的，并含有维生素 B_{12}、维生素 C 和天门醯胺、酪氨酸等优质氨基酸；藕还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，对滋养身体功效倍增。

鲜鱼与豆腐合吃能强身

市场上常见的、价格又较便宜的鲫鱼、胖头鱼、白鲢等，买来收拾好最好和豆腐一起炖。因为，这些鱼身上有丰富的维生素 D，豆腐每 300 克就含有 36 克的钙，如果人单独吃豆腐对钙的吸收就不强，而与鱼同炖同吃，借助鱼体内丰富的维生素 D 帮忙，就可以使钙的吸收率提高 20 多倍。不少著名的运动员和芭蕾舞演员都坚持豆腐和鱼合吃，结果一致反映受益不浅。

鱼冻制作法

鲜鱼制冻法：最好用肉嫩、刺小而软脆的小鱼为原料，这种鱼肉嫩，煮制时，可溶物多，鱼刺又软又脆，制成鱼冻后，骨肉均可食，味鲜爽口。

煮制时，先将鱼洗净、去内脏，切为小块，加上适量的油、葱、酱油、醋、食盐、料酒、辣椒、胡椒粉、生姜等调料，煸炒十几分钟，再加适量清水（水要没过鱼），加旺火煮熟后，盛于盆

内，冷却凝结后即可食用。

干鱼煮制法：一般用晒干的甜鱼干（不宜用咸鱼干，否则味道不美）、花生米或黄豆为主料。煮制时先将鱼干洗净，入清水内浸泡一二小时，切为小块，再用手撕碎，放锅内，加上同上述制法相同的调料，煸炒 10 多分钟，加上适量的煮花生米或煮黄豆，加上清水，水要没过原料，煮熟后出锅，冷却凝结后即可食用。其风味别具一格，不亚于用鲜鱼煮制的。

怎样氽好鱼汤

鲜鱼氽制的鱼汤，对一些老年人、病人，特别是喂奶的妈妈都是很有益处的。用来氽汤的鱼，应当肉质细嫩，味道鲜美，鲫鱼和鲶鱼等都很适宜。氽鱼汤时有几种不同的方法。

1. 将鱼剖洗干净后，直接放入开水中煮，加些葱段、姜片，鱼熟后再加适量精盐，微火煮一段时间，滴少许香油。

2. 净锅放火上，把少量猪油化开后放葱段、姜片煸炒，出香味后加开水，放入洗净的鱼，旺火烧开后再用小火慢煮。

3. 先用适量的猪油把鱼两面微煎，然后冲入开水，加葱姜，大火煮沸后小火慢煮。如果在鱼汤中加些白萝卜丝，其味更佳。

怎样使鱼汤鲜美

炖鱼汤的时候，在锅里滴几滴牛奶，等汤滚开后食用，不仅鱼肉白嫩，鱼汤滋味也非常好。

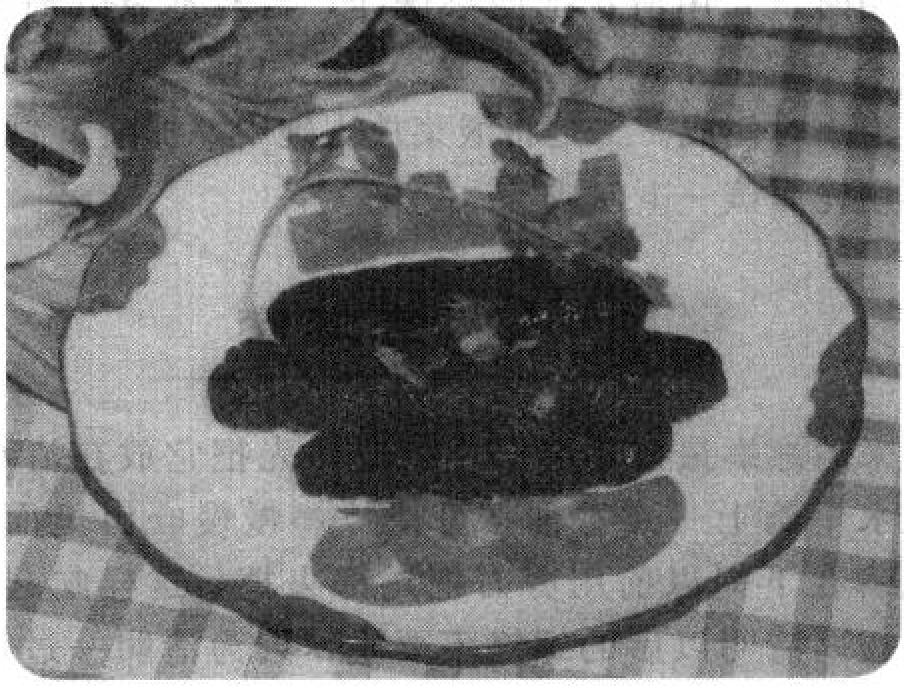
蒸鱼蒸肉要用开水

蒸鱼蒸肉时，一定要先把水烧开，然后再蒸。鱼或肉在突然遇到温度较高的蒸汽时，外部组织凝缩，内部的鲜汁不易外流，这样蒸出的鱼或肉不仅味道鲜美，而且还富有光泽。

在蒸鱼的时候，在鱼身上放一块鸡油同鱼一起蒸，蒸后鱼肉滑溜，更加香美。

烹制海参不宜加醋

海参就其成分结构而言，大多是胶原蛋白质。这些胶原蛋白质呈纤维状分布于空间，形成复杂的蛋白质结构。当外界因素发生变化时，如加碱或加酸，就会影响蛋白质的两性分子，从而破坏其空间结构，改变蛋白质的性质。



如果烹制海参时加醋，会使菜肴的酸碱度下降，从而接近胶原蛋白的等电点，使蛋白质空间构型发生变化，蛋白质分子便发生不同程度的凝集、紧缩。这样的海参食用时口感发艮，味道比不加醋时差多了。

虾皮的吃法

虾皮是用毛虾干制而成。它不是虾的皮。虾皮肉少，干制后更不明显，看起来好像是一层皮。

虾皮可以做汤、熬菜，做馄饨汤，可使味道鲜美。虾皮亦可同蔬菜一起炒着吃，如韭菜炒虾皮，吃起来鲜咸清香可口。如果先用油把虾皮略煸一下，再和蔬菜一起炒，味道更好。

淡菜食用方法

淡菜是海蚌的一种，又叫贻贝，将其煮熟去壳，晒干而成。因煮制时没有加盐，故称淡菜。

淡菜含蛋白质、碘、钙和铁都较多，但脂肪含量少。只有与肉同锅烹制，才能互相调制，互相补充，因之不宜单独做菜。

在食用时，先用清水把淡菜洗净，再浸泡发开后使用。泡发的方法：一是把洗干净的淡菜放入热水（或温水）碗中，盖上盖子，约 2 个小时便成。二是将淡菜放入碗中，加些黄酒，浸泡 1 个小时，再用笼屉蒸一下便成。

怎样吃螺蛳

买回来的螺蛳最好不要马上就吃，先把它放在清水里浸泡一二天，在水里滴上一点香油，可使螺蛳慢慢吐出里面的脏东西。带壳的螺蛳在下锅以前用剪刀把尾部去掉，这样吃起来既干净，又容易煮透。清明以后的螺蛳不要吃，因为清明一过，蚂蟥会寄生在螺蛳壳里，处理不当就会危害人的身体健康。

鲜虾味更美

虾是海产品中的佼佼者，过年过节烹制出鲜虾的菜肴，尤其受到家人的喜爱，客人的好评，但鲜虾做不出鲜美的味道是令人遗憾的。虾在烹调以前，用泡有一小块桂皮的沸水浸烫一下，味道会变得更加鲜美。

甲鱼剖杀法

将甲鱼腹朝上平放在案板上，逼其头颈伸出，或用竹筷子等让其咬牢，拖出头颈，将头斩杀。再把甲鱼放在 70℃左右的热水中浸泡，除去黏液，刮尽裙边上的黑色和老皮；然后剖开腹壳，

取出内脏，清洗备用。

烹制甲鱼的窍门

烹制甲鱼，可清蒸，可红烧。清蒸又分甜蒸和咸蒸两种：用白糖或冰糖隔水蒸叫甜蒸；用生葱、黄酒、盐隔水蒸叫咸蒸。甲鱼在洗净后，用它的胆汁涂甲鱼周身，再在清水中漂洗一下，可以解去其腥味，效果也比用酒去腥为好。

怎样使海蜇变脆

夏季到了，丰盛的餐桌上，凉拌菜可能是最受欢迎的，而凉菜中有了清脆爽口的海蜇，那就更叫人喜爱了。

按一般方法，吃前将海蜇在热水中氽泡，这种方法太不出数了。您可以试着这样做：将海蜇冷泡 2 小时后，洗净泥沙，切成细丝后放进清水里，再放入苏打，按 500 克海蜇放 10 克苏打的比例泡 20 分钟，20 分钟后，用清水洗净就可以拌制凉菜了。

这种方法使海蜇既出数又柔韧、清脆。

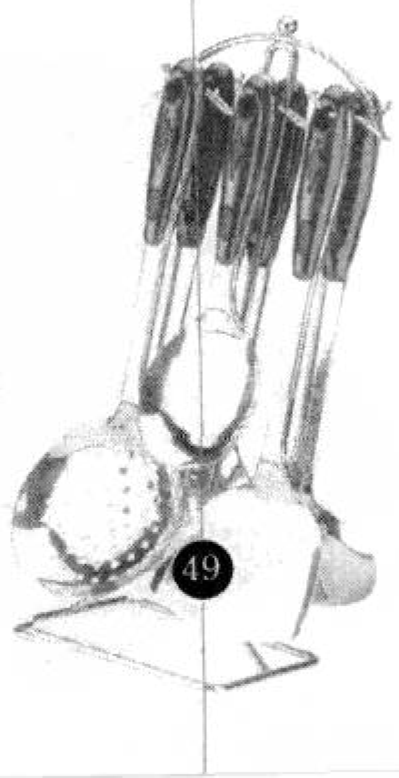
怎样使海带柔软可口

海带不易煮软，特别是刚泡开的海带，马上用时更不易煮软。因海带中含有不易溶于普通水的褐紫胶。

褐紫胶易溶于碱，在碱性稍大的水中，可以完全溶化。当水中的碱适量时，褐紫胶会吸水膨胀而复软。因此在煮海带时可加少许碱或小苏打。煮软后应即刻离火（加碱不可过量，煮制时间不宜过长）。每 500 克湿海带加 2 克碱即可。

如何使海带烂得快

1. 烹制海带时，加少许醋，海带易烂。
2. 在烹制海带时，放入几棵菠菜，能使海带烂得快。



3. 把干海带放到笼屉中蒸，半小时后取出，用少许碱面将海带搓一遍，海带会又脆又嫩，没有腥味。

豆腐海带混合吃好

日本一些高僧常以豆腐等豆类食品与海带等藻类食品混合吃。他们虽到高龄，但眼不花，背不驼，头脑清醒。其原因，豆腐营养丰富，并且含有皂角苷，能阻止引起动脉硬化的过氧化脂质产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解。但是，皂角苷能促进人体内碘的排出，易引起甲状腺机能失常。如果能把豆腐类食品与海带等藻类食品混合吃，就可以达到更为理想的营养效果。

肉的最佳食用期

一般人认为，买刚刚屠宰过的猪肉，很新鲜，应该马上烹制。然而这时烹制出来的肉，肉质干硬，食之令人扫兴。因为刚屠宰的猪肉松弛、柔软，含水量丰富，保水能力强。经过2个小时(冬天3～4个小时)，肌肉细胞中的氧气供应停止，组织内的新陈代谢被破坏。这时肉内的糖醋酵解酶由于缺氧而将肌肉中的糖原分解，使糖原转变成乳酸。与此同时，肉中的三磷酸腺苷减少，从而使肌肉变得僵硬并收缩，如果用这种肉烹制菜肴，则肉质干硬少汁。这在动物屠宰加工上称为“死后僵直阶段”。这个阶段的肉似乎很新鲜，实则不宜



烹调。

肉的最佳食用期是在僵直期后的成熟阶段，这时肌肉开始解僵，肉内的糖原形成乳酸不断增长，从而使肌肉开始软化。在软化过程中，肉中的三磷酸腺苷分解，产生了游离的亚黄嘌呤；同时，肌肉组织中的蛋白质亦分解而产生游离的谷氨酸和钠盐。亚黄嘌呤和谷氨酸及钠盐是肉类的特殊香味的主要成分，也是成菜后菜肴鲜美的原因。只有这时的肉才是最佳食用期的肉，即成熟期。

肉类的成熟期与环境温度关系密切。一般情况下，温度越低，成熟期越长。如 2～4℃的环境下，猪肉需经过 12～15 天才能完成成熟过程；在 12℃时需 5 天左右，在 18℃时需 2 天左右，而在 29℃时，只需几个小时即可。

如果您买回了刚屠宰的新鲜猪肉，可将肉放入冰箱内一段时间，或置于低温通风处，再烹制各种菜肴。

吃肉有讲究

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不会被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病。所以，在烹调猪、牛肉等时，最好和蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。这样，一来蔬菜中所含的丰富维生素和矿物质使人体受益；二来这些蔬菜所含的食物纤维可以把肉内的胆固醇以及肉在分解时产生的有害物质迅速排出体外。

炖肉成功的三要诀

炖肉成功关键是：一块要大，二火要慢，三少着水，其味才浓美。因为炖肉或煮肉时，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐、嘌呤碱和少量氨基酸，会被释放出来，这些含氮的浸出物越多，味道越浓，刺激胃液分泌也越强，人们就觉得香美好吃。如果从肉内浸出的过多，肉体本身的香味又自然减淡，所以肉块要适当大些，这样使它总面积减小，肉内的汁水出来的少些，



因此，炖大块方肉，都比小块肉味美好吃。

其次是火要慢，要用微火炖，不用大火猛煮。这是因为肉遇急剧高温，肌纤维变硬不易煮烂，肉中蛋白质变性不溶于水，含氮物质释放过少，香味降低。同时肉中脂肪又会化成油容易使肉皮散开，一些挥发性芳香物质又会随猛煮蒸发掉，使肉味不香。

最后是少着水使汤汁变浓，味道自然醇厚强烈。

红烧狮子头的做法

狮子头（大肉丸子）的红烧方法是：（1）选料要好。肉不能太瘦，最好肥瘦各半，细切粗剁。（2）两只手掌上抹些淀粉浆，把肉馅放在掌心倒来倒去，边倒边抹些黏浆，直到形成光滑的圆形丸子。（3）油要多，火不要太旺，炸的时间不要太长，只要炸得稍稍发挺即可。（4）狮子头炸好后，放在沙锅里烧煮，为防止烧焦，最好在沙锅底上铺一层肉皮，上面垫些焯过的白菜心，狮子头放在最上面，放些酱油、糖和水，铺上大的菜叶，盖上盖，旺火烧开，再用小火焖烧 1 个多小时即可。

清蒸狮子头，肉丸子不加酱油，只放盐，不用油炸。将丸子放入垫有白菜心的碗内，加点水，放入笼屉用大火蒸，水开后改用中火再蒸半个多小时，便可食用。

荔枝肉的制作要点

普通的爆烧肉丁，稍一加工就可做出味佳形亦美的荔枝肉。此菜色泽红艳，宛若荔枝盈盘，酸甜脆嫩，十分可口。其做法是：

用料：瘦猪肉 300 克，葱段 15 克，蒜 2 瓣，荸荠 6 粒（或玉兰片适量），酱油 15 克，香醋 15 克，白糖 15 克，湿淀粉 25 克，骨汤 30 克，红曲粉 5 克，芝麻油 0.5 克，熟猪油 250 克（实耗 75 克）。

做法：将瘦猪肉洗净，先切成大约长 9 厘米、宽 5 厘米、厚 1 厘米的肉块，在每块肉上剞 0.3 厘米宽、1 厘米深的斜十字花刀，再把它切成长 2 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1 厘米的斜形块。荸荠（或

玉兰片）切成片。将其用红曲粉、湿淀粉（30克）拌匀。葱白切寸段，蒜切米粒状。炒锅放旺火上，将熟猪油入锅烧到八成热时，把拌匀湿淀粉、红曲粉的肉块、玉兰片下油锅翻炸2分钟，待小肉块花刀翻起，形似荔枝时，一起捞出，沥去油。将炒锅内油倒出（略留底油），上旺火，油热下蒜米、葱段、白糖、香醋、酱油、骨汤。锅开后，倒入荔枝肉、玉兰片（或荸荠片），勾稀芡，淋入麻油，翻炒几下，出锅装盘即成。

烹制“蚂蚁上树”要点3则

1. 最好用瘦牛肉末，这样才能使此菜独具风味。

2. 煸肉末时底油不要多，这样才能将肉末煸出特有的香味。

3. 肉末煸好后，最好用刀剁几下，这样可使肉末均匀地附在粉丝上。

具体做法如下：

原料：粉丝150克，牛肉末100克（或瘦猪肉末），猪油250克（耗50克），绍酒、精盐、白糖、蒜泥、味精、姜末、葱花各少许，酱油5克，四川豆瓣酱25克，红油10克。

做法：烧热炒锅，倒入猪油，油五成热时下入粉丝，见粉丝全部膨胀时捞出，倒出热油，略留底油。将炒锅再坐火上，放入牛肉末，炒干水分。将肉末倒在案板上剁一剁。

炒锅上火，放入豆瓣酱、姜末、蒜泥，煸炒出香味时放绍酒、酱油、盐、糖、味精和少许水，汤开后放入粉丝和肉末，烧至汤浓，撒入葱花，滴入红油，出锅装盘即成。

特点：一盘红色的粉丝上满附褐色的牛肉末，酷似蚂蚁聚密枝。入口鲜、辣、香、松，别具风味。

水滑法炒肉丝

把选择好的鲜嫩无骨的猪瘦肉切成丝，放盆内加入少量盐、料酒、味精、葱姜汁、鸡蛋清、水淀粉拌匀。锅内加水烧开，把拌匀的肉丝均匀地撒入（注意不要互相粘连）。待肉丝八九成熟呈

白色时，用漏勺捞起放入冷水中浸凉，控净水分。然后将锅内放少量油、葱、姜丝炝锅，加入冬笋、黄瓜丝或鲜嫩的青菜丝炒几下，待熟时加盐及少量高汤，再将水滑的肉丝倒入煸炒几下，放味精炒匀出锅即可。其特点：色泽洁白，质地嫩滑，口味清淡不腻。

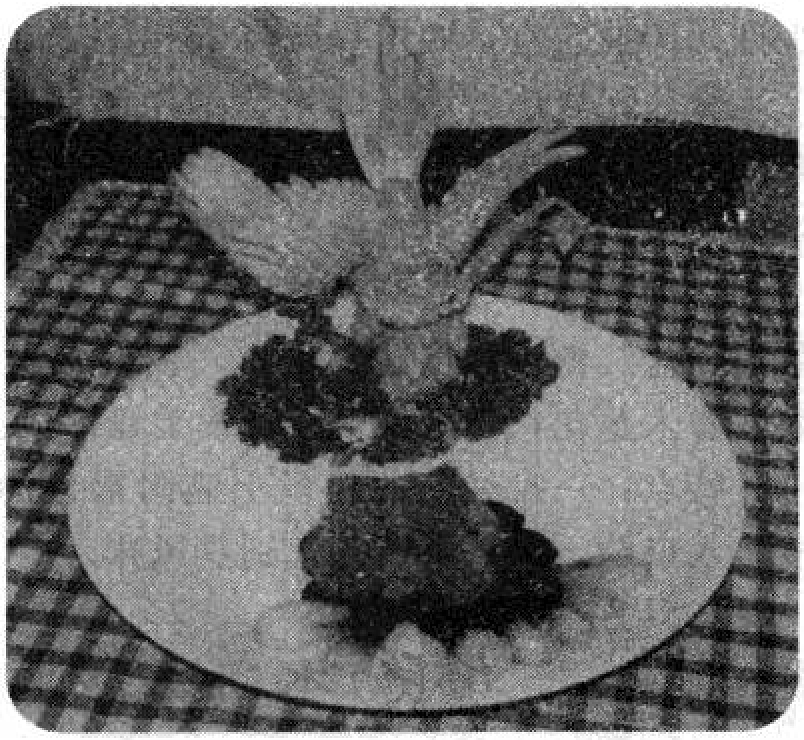
速滑肉片

做滑肉片一般是将肉片挂上淀粉浆后，在五成热的温油锅中滑炒，为的是不使淀粉浆脱落。可是如果您想少放油，则可将油烧到八九成热，快速滑炒，成菜效果与温油滑炒效果相同。

巧食肥肉

为了提高肥肉的食用率，这里介绍一种既有肥肉之质，又无肥肉之腻的走油肉。

取五花肉一大块洗净，放入水锅中煮熟，捞出，再入油锅中炸，至金黄时，捞出，放入温水中浸片刻，取出改刀，再用酱油、糖等作料红烧，便成走油肉。



走油肉的制法看去简单，但做得肉皮像绉纱一样，不规则地高高隆起，入口酥糯松软，却也小有讲究。

首先，要把肉皮煮酥，使肉皮的组织结构变得松懈，胶质溶解。一般煮到肉皮用筷子一戳就能穿透为宜。

其次，炸肉时要掌握好油温。煮后的肉皮很容易脱水，炸时油温要保持在200℃左右（冒青烟）。由于高温，要当心炸溅的油伤人。此时可用锅盖挡一下。炸至肉皮脆硬即可捞出（用锅铲敲上去会发出“梆梆”声）。

最后，把肉炸好后立即放温水中，使肉皮组织重又充进水，肉皮就起皱了。浸 30～60 分钟，当肉皮全部起皱，即可改刀烹制。

走油肉经油炸去除了部分油脂，所以肥肉部分也没有油腻之感了。做此菜时，如用青菜填底，荤素搭配，其色红绿相衬，可谓色味俱全了。

做酱汁肉的方法

酱肉之前，肉块要用开水焯一下，去腥去污，然后放入酱汤酱煮，小火烧煮约 2 小时以上，要防止过烂。在酱煮的过程中，须翻动几次。

肉品酱好以后，把酱汤收浓，去掉杂质，涂抹在酱肉上，待汁凝结，便成酱汁肉。

做酱肉，猪肉以五花肉、肘子为好，牛肉以腿肉为好。要用250～500 克的大块。

酱汤主要用酱油、盐、白糖、大料、桂皮、花椒、葱、姜、蒜等。把这些调料放入锅煮沸，即成酱汤。如再加入陈皮、甘草、丁香等，便成五香味。配料比例适当即可。

酱制品注射入味法

肉、鸡、鸭、鱼、蛋等酱制品，都有浓郁的香味，引人食欲。但是，有些品种切开吃时，常觉得里面香味甚微，甚至连咸味也没有。这里介绍一种方法，可使制酱品内部也充满醇香。

1. 先按个人口味和荤料的特点，用酸、甜、苦、辣、咸、香、鲜等味配成复合调料。

2. 根据荤料的数量，将调料兑足水，煮开、略烧，使成煮料

用汤。

3. 取出一部分煮料用汤，再加入适量的盐和调料（加重味道），煮成浓汁，晾凉后过滤即成。

4. 将大块肉或家禽刮洗干净，挤出水分，擦干，看好肌肉束走向和脂肪层，用 20 毫升注射器装上注入汁，每隔 4 厘米注射一点，上下、左右、前后都要注入，尽量做到均匀饱和（不要把针刺入两条肌肉束膜之间，如是脂肪层，推入要缓慢），晾 4 小时（如有液体渗出也无妨）后放入煮料用汤中，按一般方法将肉煮熟即成。

此法适合煮制大块猪、牛、羊肉。一个鹅蛋粗细、30 厘米长、表膜完整的肌肉束，可注入汁 400 毫升。用此法煮熟的荤料，滋味丰富、表里一致，再用不着蘸作料来弥补烹调技术上的不足了。用此法腌好的瘦肉改刀后炒菜，比老式炒肉鲜美；用来剁茸包饺子，味更佳。

烧牛肉要切成大块

烧牛肉要将生牛肉切成较大的块，这样烧出来的牛肉外观才美，原因何在呢？原来，牛肌肉中除了含有肌肉外，还含有较多的结缔组织。结缔组织中主要是胶原蛋白。从化学结构来看，胶原蛋白分子由 3 股螺旋组成，外形呈棒状。许多胶原蛋白分子横向结合成胶原纤维而存在于结缔组织中。胶原纤维具有高度的结晶性，也有结晶区域，它在 65℃时会发生收缩。家庭烧牛肉时，锅内温度均超过 65℃，胶原纤维发生收缩，导致整块牛肉收缩，体积变小。所以，考虑到菜肴的外观美问题，人们在烧牛肉时常常将牛肉切成较大的块。

什么水炖肉味鲜

炖肉时需要加水，加冷水，还是加热水，这里有学问。我们说，炖肉加热水更加适宜，因为肉味鲜美是由于肉中含有谷氨酸、肌苷等呈鲜物质。加热水炖肉，可以使肉块表面的蛋白质迅速凝

固，肉内的呈鲜物质就不易渗入汤中，这样炖出的肉味道特别鲜美。

如何使卤菜红亮光滑

中国菜讲究色香味美，一盘菜色泽鲜艳，会引人食欲。卤菜要求里外红润，鲜美可口，除了卤汁色正味香以外，更重要的是，先将原料用盐和硝腌渍二三小时。如糖醋排骨，先滴点红曲腌渍一二十分钟后再烹制，即可收到红亮光滑、脍炙人口的效果。

炖牛肉的诀窍

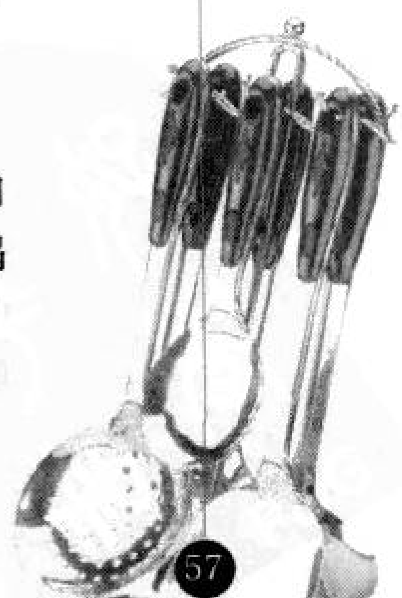
牛肉的营养价值是很高的，有人拿它同燕窝媲美。但当您没有掌握用牛肉做菜的要领时，一定为炖不烂和味道不正而遗憾。您可以试着这样做。

炖牛肉时，首先要将切好的牛肉用凉水浸泡 1 小时，使肉变松。浸泡后，将牛肉放入烧开的水中，撇去浮在汤上面的血沫子，放一点儿水可以把沉在锅底的血沫子彻底带上来，这样肉汤就会清澈鲜美。然后放入葱段、姜片和少量的花椒、大料，先不要放酱油和盐，炖牛肉一定要用微火，汤水保持在 60℃ 为好，这样，汤上面的浮油起焖的作用。锅底的火起炖的作用，牛肉准会熟得快，而且保证肉质松软。

炖牛肉必须等肉炖到九成熟时再放盐和酱油，因为盐能促进蛋白质凝固，所以盐放早了牛肉自然就不容易烂。另外，盐放得早，使汤中蛋白质沉淀，还会影响汤汁的味道。

牛肉同茶叶炖味更鲜美

煮牛肉时除了放入各种调味品，还可以缝制一个布袋，袋内装进少量茶叶，价格便宜些的花茶就行，将布袋口扎紧，放入锅内同牛肉一起炖，牛肉熟得快，味道清香。



老牛肉怎样煮烂

老牛肉纤维组织粗，不易煮烂，但经过一番处理后，问题可以得到解决。在煮牛肉的前一天晚上，在老牛肉上涂一层干芥末，第二天临煮以前，把那层干芥末用冷水洗干净，再进行烹制。这样处理后，老牛肉变得容易煮烂，而且肉质变嫩。如果煮时再加点醋，放些料酒，则牛肉更容易煮烂。

羊肉串细嚼可防癌

烤羊肉是新疆风味食品。它肉香可口、肥而不腻，令人回味无穷，因而受到人们欢迎。但很少有人知道，羊肉串里潜含着一种较强的致癌物质 3，4-苯并芘，它是烤羊肉用的焦炭在燃烧时产生的。经动物实验，这种物质能使几乎 100%的动物出现癌肿。

科学实验早已证明，任何肉类只要暴露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物 3，4-苯并芘。国外测定，454 克烤好的牛排中含 3，4-苯并芘的量比 300 支香烟中含的还要多。

实验还证明，羊肉脂肪滴落在炭火上燃烧而成的烟中，含有大量的 3，4-苯并芘，北京市卫生防疫部门的抽样检测表明，有烟情况下熏制羊肉中的 3，4-苯并芘含量已高达 4 微克/千克，是国际最高限量的 4 倍。当然这并非说烤羊肉串不能吃。近来的医学研究发现，人们的口腔中有一种“过氧化物酶”，这种酶能消灭食物中致癌物质的毒性，但须将食物在口中咀嚼 30 次以上，才能发挥这种“灭毒”作用。所以，吃羊肉串一定要细嚼慢咽，而且不宜多吃。

怎样使肉烧得烂

要使肉烂得快，可在锅里放几个山楂或几片萝卜。盐要放得晚一些，否则不易烂。烧煮过程中，不要中途添生水，不然蛋白质受冷骤凝，使肉或骨中的成分不易渗出。

肉类焖吃最有营养

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。而不同的烹调方法损失的程度不一样。损失最多的要数蛋白质，在炸的过程中可达8%～12%，煮和焖时损耗小些。维生素B_1在炸的过程中损失45%，煮时为42%，焖时为30%；维生素B_2的损失分别为18%和10%。因此，在烹调过程中，焖损失营养最少，而煮要比炸好，另外，把肉切成肉泥与面粉等做成肉丸子或肉饼子，其营养价值的损失要比直接炸和煮减少一半。

鱼香菜肴的烹制要点

以咸、甜、酸、辣、香、鲜味及突出的葱、姜、蒜味融合而成的鱼香味型是川菜传统的风味。此菜有浓鲜的鱼香味，其实并无鱼，关键是厨师善用调味料，使各调味料巧妙组合。

此菜所用调味料：川盐、泡鱼辣椒、葱、姜、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。运用中川盐在所要烹制的原料勾芡时上味，使原料有一定的咸味基础；运用白酱油和味精提鲜，与川盐配合定味，使二者所组成的咸味恰到好处。泡鱼辣椒的用量宜大，使菜肴带有鲜辣味，突出鱼香味。葱姜蒜是用以增香味压异味，用量以成菜后香味突出为准。白糖、醋组成的甜酸味应以成菜食用时有明显的感觉为宜。诸味烹调后应是泡鱼辣椒使菜肴色红亮而味鲜辣清口，葱姜蒜味突出，咸味恰到好处，甜酸味应有食荔枝的感觉，诸味融为一体，似鱼香。

此味型可烹制的菜肴有鱼香肉丝、鱼香鸡丝、鱼香鸡块、鱼香烘蛋、鱼香茄饼等。

鱼香肉丝的做法：把猪肉切成8厘米长、0.3厘米粗的丝，用川盐、湿淀粉抓匀。把白糖、醋、白酱油、味精、湿淀粉、肉汤调成芡汁。在六成热的油锅里把肉丝炒散，放入泡鱼辣椒末，炒出香味并使肉丝上色，随即放葱、姜、蒜翻炒，再下玉兰片及木耳丝翻炒几下，烹入芡汁，收汁，淋上熟油装盘。

此菜色泽红亮，其味咸、甜、酸、辣、香、鲜兼有，且有突出的葱、姜、蒜味及鲜美的鱼香味。

剁丸子肉馅的学问

丸子肉馅剁得好，做出的丸子又软又嫩；剁得不好，丸子又粗又老，甚至发散发碎不像丸子。剁丸子肉馅的方法是：

1. 选料。猪肉馅以夹心肉为最好，或肥瘦比例适当的肉（肥六瘦四）亦可，注意肉不能太瘦，太瘦的肉馅做丸子发柴。

2. 注意剁法。将猪肉去皮去筋，肥瘦分开，先切成薄片。再切成细丝细丁，肥肉要切得比瘦肉细小一些。先粗粗剁几下，要剁均匀，不要剁得太碎，尤其是瘦肉不能剁得过碎。不然，做出来的丸子口感似木渣。

3. 适量加料。加一些辅料和肉一起剁，做出来的丸子味道会更鲜嫩，营养也更加丰富。如加点荸荠、豆腐，或放点用葱段、姜末浸泡的水。剁好以后，要加调料（酱油、料酒等）；加淀粉浆（或鸡蛋清），调料搅匀。

用刀剁肉馅鲜美

肉的鲜味主要存在于肌肉细胞内，它溶解或悬浮在细胞内的水分中，也就是说，肉的鲜味来自肉汁。

用刀剁肉时，虽然肌肉纤维被刀刃反复切割、捣剁，但肉块受到的机械性挤压并不均衡，因而肌肉细胞破坏较少，部分肉汁仍混合或流散在肉中，因此鲜味较强。

用机器铰肉馅时，由于肉的绞肉机中被强力撕拉、挤压，导致肌细胞的大量破裂，饱含在细胞内的蛋白质和氨基酸大量流失，鲜味也就逊色一些。

增加馅的黏性

用肉来调馅，为使肉馅鲜美，在调肉馅时先加入一些盐再搅，

可使肉馅越搅黏度越大，并使打入馅中的水渗不出来，馅料成团不散，吃起来松软鲜嫩。

用鸡蛋打肉馅香

用水打肉馅能使肉馅鲜嫩。肥馅较多时，不宜多加水。如用鸡蛋打馅能使肉馅肥而不腻，瘦肉不柴。500 克肉馅用两个鸡蛋就够了。

怎样制成肉茸

先将原料切细，再用刀背捶，要求细而匀，捶前须将皮、筋去尽，精肥互搭。制鸡茸、鱼茸，还应搭配适量的猪肥膘肉，以增加黏性。捶时最好在砧板上垫一张肉皮，以免粘上木砧屑，这样制出的肉茸，再加工成丸子或做成馅，味道鲜美无比。

怎样“打”肉圆

好的肉圆应该是外表圆润光滑，里面鲜嫩喷香，烧时不易破散。要想制成这样好的肉圆，必须要“打”，“打”是使肉糜产生韧性的一种方法。在肉糜中加上调味品，包括盐、味精、葱末、姜末、酒、胡椒、水、蛋清，用筷子搅动肉糜，这就是“打”。越搅打越上劲，上了劲就产生了韧性，“打”至 2～3 分钟，“打”好后加入淀粉适量，再“打”片刻，然后开始做肉圆，油氽、水氽都可以，这样的肉圆鲜而嫩。

炸肉丸子防止炸锅

炸丸子的肉馅在上浆时必须细致，要搅得十分均匀，不能使浆内存有小的淀粉颗粒，要让肉馅和浆融合在一起，否则过油时容易发生爆炸，也会影响菜肴的色、香、味、形，同时还可以避免上浆后，浆从肉馅中渗出。（蛋清、淀粉和水拌匀，再和肉馅拌

在一起，称为上浆）

怎样做氽丸子不散

把握几个关键环节，氽丸子肉紧、不散、味道鲜美。

1. 肉馅新鲜，并剁得细一点，肥瘦比例为三七开，瘦肉多些。

2. 250 克肉馅可放入一个鸡蛋，并放入葱末、姜末、味精、食盐和化开的淀粉，把 100 克水分 3 次倒入，同时用筷子朝一个方向搅动，使之混为一体。

3. 不要开锅后再下丸子，当水温在 30～40℃时，就用小勺把肉馅一下一下舀到锅里，舀一次，把勺子蘸一次水，水开后放菜叶。这几个环节注意了，氽出的丸子不散。

切熟肉的窍门

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，切肉不得法，不是切烂，就是切碎，不易切出完整的块或片。如用直刀切硬的瘦肉就能切得整齐；用锯刀切软的肥肉，就能切得光滑。

切熟肉必须掌握组合刀法，先用锯刀法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直刀切，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉不碎不烂，整齐好看。

自制烤肉的要诀

家庭自制烤肉，在肉进烧炉前，先用热开水或热清汤浇一下，可使烤出的肉很松软，若是用凉水浇肉，肉就会变得很硬。在烤肉过程中，必须在一面烤熟以后，再翻过来烤另一面，不要翻来覆去地烤，以免费时费力，还不容易烧得熟透。

用烤箱烤肉，应在烤箱下格放只盛水器皿，可使烤肉不焦不硬。因为器皿中的水可变成水蒸气，防止烤肉焦煳、水分散失过多。

做猪头肉的要点

不少人喜欢吃猪头肉，可是要烹制好猪头却不容易。猪头个较大，收拾起来困难。可以注意下面几个要点：猪头洗好后，用火把表皮烤焦，然后一劈成两部分，放入锅内煮，水开后把汤倒掉，用清水将猪头洗干净，并把未去净的毛一一夹干净，再放入锅内，放足调料，用小火慢慢地炖，做出的猪头肉味道香美。

怎样扒烧整猪头

“扒烧整猪头”需选用约 6 500 克重的猪头 1 个，配料：冰糖、绍酒、酱油、醋、姜、葱、茴香、桂皮等。做时，先将猪头拔去毛，在水中刮洗干净，将面部朝下放砧板上，用刀劈开，但舌头与面部不能破，然后剔去骨头（猪脑不要），入清水中浸泡 2 小时，漂去血污，下开水锅内焯透捞出。放清水内再刮洗一遍，在刮洗时剜下两眼，修去眼眶四周毛和黑肉，卸下两只耳朵，修去耳孔内污物及毛。再将头肉及下颏、眼、耳、舌头入冷水锅，烧沸、焯水 3 次，每次在锅内烧沸约 20 分钟，此时已近七成熟。再将铁锅上火，烧热，用油打滑，离火，锅内放竹垫、猪头、姜块、葱及装有茴香、桂皮的香料袋，再加绍酒、酱油、醋、冰糖、清水（水要淹平肉），盖上锅盖，上火烧沸，移小火焖 3 小时左右至肉烂。拣去葱、姜及香料袋，移旺火将卤汁烧至黏稠，离火，装盘。先装入舌头，上盖面部，下颏还摆在两旁，耳朵放原处，眼球放回眼膛内，浇上卤汁即成。

烧猪蹄加醋

在烧猪蹄里略加一点醋，这种烧法可以使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。产妇食后可增加奶量，儿童食后，可预防软骨病。

使猪肚子加厚

猪肚子烧熟以后，切成长块，放在碗里，在碗内加一些汤，再放在锅里蒸，便会使猪肚子更加厚实，不过千万不要放盐，一放盐就会缩得和牛筋一样硬。

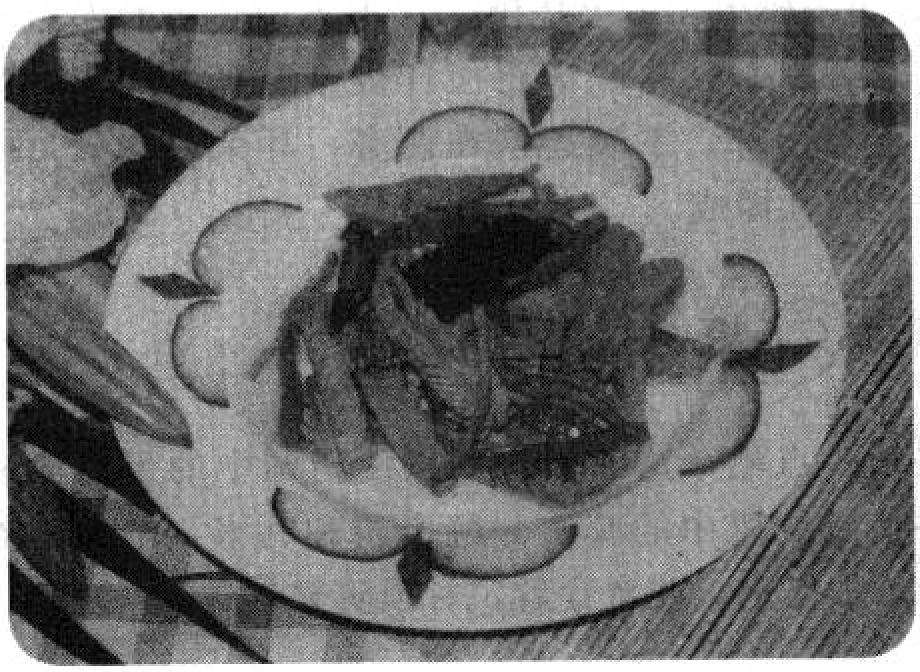
炒腰花的小绝招

将猪腰或牛腰切好后加入少许白醋，然后再用水浸泡 10 分钟，腰身会发大变白，炒熟后无血水，件头也大，而且色洁脆口。

猪腰菜肴的烹制关键

猪腰子含水分多，质地极嫩，适宜用炒、拌、氽、炸等烹调方法成菜。但不论用哪种方法烹制，均应“养其标而不伤其本”，以保持其鲜嫩特色。清袁枚在《随园食单》中说：“腰片炒枯则木。炒嫩则令人生疑。”由此可见，古人已知火候是烹制好猪腰菜肴的关键。

一般用猪腰烹制的菜肴，大多采用旺火快速成菜法，以使成菜达到爽脆鲜嫩的目的。但如果火候不到，则成菜欠火含血，这就是袁枚所说的“令人生疑”。因猪腰子含水分多，要想成菜鲜嫩，必须尽量保持原料内的水分。所以，用炒、炸等法烹调猪腰菜肴，必须挂糊



上浆，而且要适当挂得厚些，方能保证成菜质量。

此外，猪腰子的腥臊气味较重，初加工时，一定要去净腰臊部分，还要用适量的胡椒粉、葱、姜、料酒等调料进行调味，以去异味、增鲜香。

怎样烹调猪肝菜

烹制猪肝要做到鲜嫩可口，一般是采用旺火熘与炒相结合的方法：将猪肝去筋后，切成3厘米长的薄片，用黄酒、酱油、干淀粉拌和上浆，入六七成的热油中滑至断生，视肝片挺起饱满时捞出。锅内留少许底油，加葱段煸炒，出香味时放作料、调料略炒，加少许汤，再用水淀粉勾成薄芡，随即将余熟的猪肝片倒入卤汁中炒和，颠锅，使卤汁紧包猪肝，淋上麻油出锅装盘。采用此烹制方法，猪肝内所含水分及营养基本上不受损失，其色泽金黄，肝片光滑，吃口鲜嫩。

如果火候过头，烹制出的猪肝就会老而干瘪。

用猪肝做汤菜，可不用上浆，但烹制时，应先将汤烧开，再放猪肝片，汤滚，撇去浮沫，即将猪肝捞出。肝片黄而嫩，汤汁清而鲜。

烹制整只猪肝做卤味冷盘菜肴时，应先用水将肝煮熟再红烧。煮时要注意：以小火煮20分钟左右，用筷子一插，拔出来不见血水，表明已熟，即刻捞出进行红烧。如果做白汁盐水猪肝，则不必红烧，只用盐、酒煮制的卤汁制即可。还要注意猪肝煮熟后，未食用前不要干放在盆里，应浸泡在卤汁中，随食随切片上桌。否则，一经风吹便逐渐干瘪，且大减滋味，色泽由黄变黑红色。

烹调“下水”须放蒜

俗话说：“吃肉不吃蒜，营养减一半”，这是有一定科学道理的。尤其在煮猪、牛、羊的内脏（又叫下水）时，千万别忘了放蒜。“下水”含有人体大量必需的氨基酸，并有强肝作用，是一种极好的食品。如果烹调时配上些蒜，这样蒜素和下水含有的维生

素 B_1 相结合，又能使维生素 B_1 的吸收率提高 10 倍，更有利于消除疲劳，增强体质。

煮火腿使皮易烂

煮火腿皮最不好烂，如在火腿下锅前，在皮上涂一层白糖，可一煮便烂，味道比不涂白糖的要鲜美得多。

咸肉忌煎炸

咸鱼、咸肉、香肠、火腿、熏肉等食品，含有微量的亚硝胺，经油炸、油煎，会产生致癌物质亚硝基砒咯烷。所以，宜煮熟蒸透，使亚硝胺随水蒸发挥发，切忌油炸、油煎。醋能分解亚硝酸盐，并具有杀灭细菌的作用，故而烹烧咸熏食品时，最好能加点米醋。

兔肉的做法

烹调前，先用清水浸泡使血水出净，野兔肉土腥味较大，泡的时间要久些。烹调时，多用香辛料，这样会产生特殊香味。

怎样加工假鱼肚——肉皮

假鱼肚，即加工过的猪肉皮，因其形色、口感均似鱼肚，故得此美名。其制法如下：

将鲜猪肉皮内的白膘刮净，晾干；涨发前用碱水洗去油污，用清水漂洗干净（这样处理后，用油涨发时，用过的油较干净，还可用来烹炸食品），晾干；锅内放油（动、植物油均可）和肉皮，徐徐加温至 60℃左右，慢慢将肉皮焐透，中间要不时翻动，大约 2 小时，至肉皮卷曲，出现粒粒小白泡时即可捞出。

然后将锅内油温烧至 100℃以上，再把肉皮逐块下锅，待肉皮涨发即可。食用时先将发好的肉皮入开水内浸泡，泡软后漂洗干

净，即可用来烹制各种菜肴，皆味美可口，似鱼肚一般。

怎样使汤熬得清淳透明

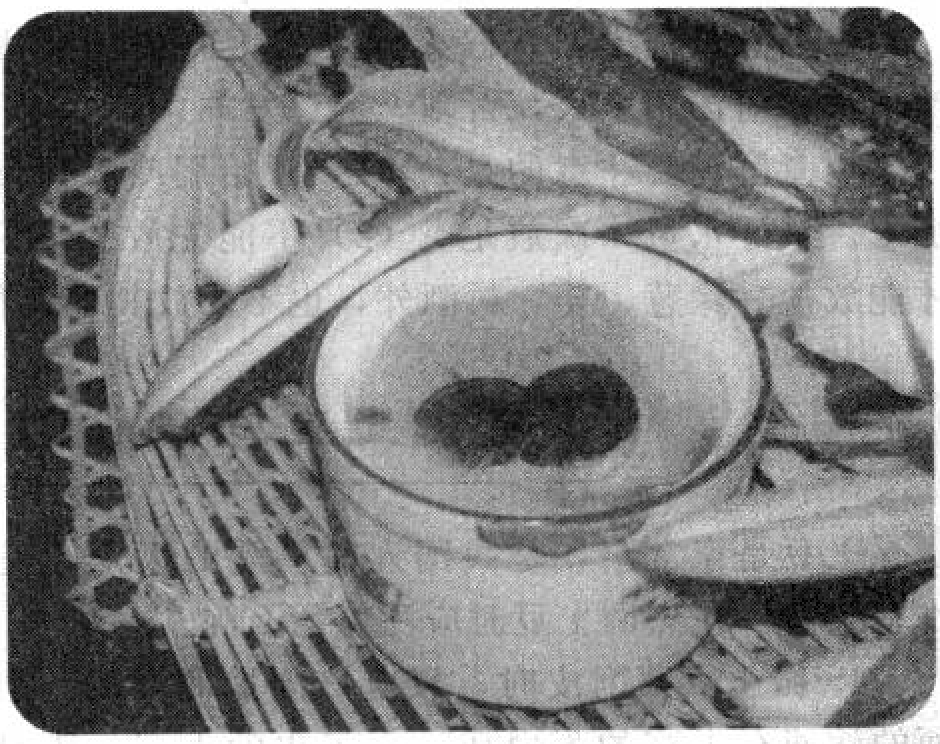
有些汤菜，要求出锅后清淳透明，鲜美可口。要达到这一点，第一要掌握好火候，第二不能放酱油，第三原料要冷水下锅。因为动物原料一般都含有余血，若用热水下锅，就会使原料的表皮很快收缩，内部的余血不能很快散发出来，汤的色泽也就不会清淳，并带有血腥味。再就是火候的掌握，原料下锅后，旺火烧开，汤开后撇去汤面上的浮沫，改用中火，使汤保持小开或半开的状态（不能鼓大泡）。若不把火压小，锅里汤水大滚，就会把汤冲浑，同时还会使养分随气体挥发掉，从而降低汤的营养价值。

做汤小经验5则

1. 做汤加适量淀粉，维生素可少损失。

2. 做汤咸而不宜对水时，可放入几块豆腐干（淡的）或几大片番茄，咸味便可减轻。

3. 做肉汤，先将肉放在冷水中，文火慢煮，肉内含营养成分就会跑到汤里，肉汤会鲜美可口。



4. 做鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅鱼肉白嫩，还可使汤味鲜美。

5. 用新鲜鸡烧汤，应在水滚后放

入；如是腌过的鸡，则须冷水下锅。

煮猪骨头增营养

煮猪骨头时最好放一些醋。因为醋能把骨头里面的钙和磷溶解在汤里，增加汤的营养，同时，还可以保存汤中的维生素。

熬骨头汤宜用冷水

我们习惯家中有病人或身体需要补养的时候买一些骨头熬汤喝。熬骨头汤需要加冷水，用小火慢慢熬，这样可以延长蛋白质的凝固时间，使骨头中的新鲜物质充分渗到汤中，汤才好喝。

鲜汤的做法

鲜汤是风味菜肴的鲜味调料。一般分奶汤、清汤两种。

奶汤，一般以大块猪肉、火腿为主，也有用鸡鸭骨架熬煮而成。做这种汤时，要用旺火，保持沸腾状态，这样汤汁浓度大，味道也鲜。清汤，一般用一只整鸡，汤汁澄清，口味鲜醇。开始用旺火煮开，再用小火熬煮 4 小时左右。

在熬煮过程中，掌握火候是关键。奶汤要用旺火，否则，汤汁不浓；清汤用小火，否则，汤色发浑。

熬煮鲜汤要注意的是：（1）开始用冷水慢慢加热，中途不能加水。最好水量一次放足。（2）不能先放盐，只能在熬煮好之后才能放盐。除葱、姜、料酒外，也不要放其他调料。

烹调土豆窍门 6 则

土豆是家常菜，是我国人民喜爱的大众化蔬菜，用它能做出许多菜肴，在烹调土豆时应注意什么呢？

1. 做土豆菜削皮时，只应该削掉薄薄的一层，因为土豆皮下面的汁液有丰富的蛋白质。去了皮的土豆如不马上烧煮，应浸在

凉水里，以免发黑，但不能浸泡太久，以免使其中的营养成分流失。

2. 土豆要用文火煮烧，才能均匀的熟烂，若急火煮烧，会使外层熟烂甚至开裂，里面却是生的。

3. 存放久的土豆表面往往有蓝青色的斑点，配菜时不美观。如在煮土豆的水里放些醋（每千克土豆放一汤匙），斑点就会消失。

4. 粉质土豆一煮就烂，即便带皮煮也难保持完整。如果用于冷拌或做土豆丁，可以在煮土豆的水里加些腌菜的盐水或醋，土豆煮后就能保持完整。



5. 去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色。

6. 把新土豆放入热水中浸泡一下，再入冷水中，则很容易削去外皮。

怎样炒土豆丝

把土豆丝炒得脆嫩有吃头，要掌握以下方法：

1. 土豆丝要切整齐，不要有切而不断的连刀。

2. 把土豆丝放在水中浸洗二三遍，使土豆丝表面的淀粉质洗净。土豆丝越洗越白，并溶解了变色物质，炒时不仅白嫩，而且发脆。

3. 火要旺，油要热，翻炒要快而匀，及时出锅。炒时先用葱花炝锅，再放土豆丝，快速煸炒，边淋水，边加盐、醋、味精等，

炒土豆丝时淋水是为了防止炒干、炒老、炒软，不可忽略。

如何制好土豆泥

做土豆泥最好用粉质土豆，并在土豆煮熟而尚未冷却时把它们碾碎。在土豆泥里加些奶油或牛奶，味道就更加松软细腻。加牛奶一定要土豆泥热的时候加，因为这时牛奶最容易被吸收和混合；如牛奶加入凉土豆泥中，会变成灰色。

土豆泥制好后可以做成丸子。在土豆泥中掺入生鸡蛋、面粉或面包粉、胡椒粉、加工调味品，做成丸子形状后放入油锅中炸，炸至两面焦黄，就成了香酥美味的土豆丸子。

土豆发芽如何吃

土豆若保管不善，很容易变青发芽，皮里就会产生一种剧毒的东西，叫龙葵素，食用后能使人中毒。中毒的症状是喉头发干、发痒，舌头发麻，恶心，呕吐，吃的量多时，可使人神志昏迷，呼吸器官麻痹。土豆发芽后还是可以吃的，但要注意吃前先摘去芽茎，挖去芽眼，削去变青的地方，用清水洗几次，再泡 30～60 分钟，就没什么危险了。

熬茄子怎样才能不变黑

茄子含有花青素（茄皮含量最多），这种物质遇酸变成红色，遇碱变成紫色，在空气中和氧化铁等金属相遇，又变黑紫色。怎样防止熬茄子变黑呢？方法是：

1. 削去茄皮，减少变色的条件。

2. 下锅时再切，或切好之后浸泡在水中，使变色物质溶于水中。

3. 铁锅必须刷洗干净。

4. 熬好的茄子盛入非金属器皿中。

5. 同去皮去籽的番茄一起熬，也能防止茄子变黑，且口味也好。

炒茄子怎样才能省油

炒茄子时，先将切好的茄块（片）用盐拌匀腌15分钟，挤去渗出的黑水，炒时不加汤，反复煸炒至全软为止，然后再按自己的口味放入各种调料，这样炒出的茄子既省油又好吃。

怎样炒圆白菜清香可口

圆白菜是我们日常食用的蔬菜，肉多筋少而叶大，鲜嫩清脆。但有时它有一种不爽口的异味，不讨人喜欢，可以在炒圆白菜时，调入适量的甜面酱，用以代替酱油，圆白菜的异味就可以除掉，如果再配上一些葱或韭菜，那么吃起来会更加清香可口。

烹调中如何使扁豆保持翠绿的颜色

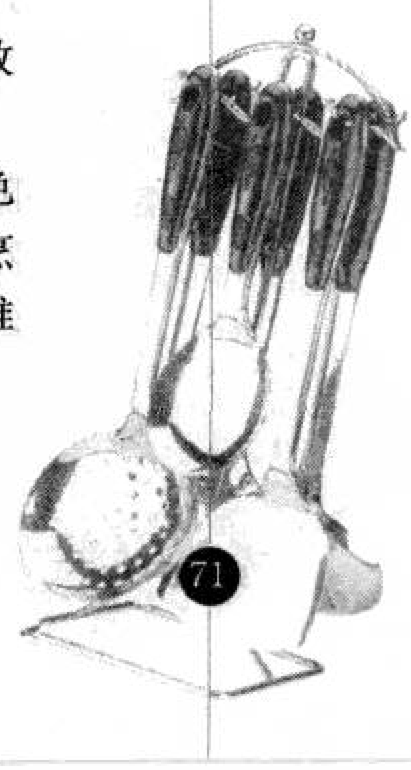
烹调扁豆时，方法得当，既可保持扁豆原有的翠绿颜色，又酥烂可口。方法是采用油焖法，具体过程是：炒锅烧热后放入油、盐，待油烧到冒烟时投入扁豆，翻炒几下后放一点点水，盖上锅盖，让扁豆在油和水的热力下焖烂，中间可翻炒两次。烹调之中，切忌用水煮，一煮就会变成黄色。

青椒如何炒得脆嫩爽口

油亮碧绿的大青椒，肉厚、脆嫩。怎样烹制才能保持其色泽翠绿，口感脆嫩，味道清香呢？主要掌握好两点：

其一是调料的使用：一般素炒青椒不应放酱油烹制，如果放了酱油，菜色变得暗淡、黄绿，味道亦不清香。

其二是火候的运用：炒青椒一般用急火（旺火）快炒，其色及维生素C在短时间高温下变化不大，仍能保持其色、味。如烹炒的火力不旺，炒菜时间过长，青椒受热浸出大量汤汁，所含维生素C溶于汤汁中。此菜视之不悦，食之无味。



以素炒青椒为例，介绍其烹制法：

把青椒去籽洗净，切成细丝。葱洗净切成葱花。炒菜锅上旺火，倒入花生油（与一般炒菜用油等同），油热，放入葱花，炸出香味，其色发黄时，迅速倒入青椒丝，急火快炒加入少许精盐、味精，烹炒几下，出锅装盘即成。这样烹炒出的青椒丝，色泽美观，翠绿清新，口味清淡爽脆。

炒豆芽放醋好

豆芽含水量高，在烹调时易出汤，经不起长时间加热。放点醋可以使豆芽既断生，又不出水软化，因醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，使豆芽增强脆度。

豆芽含有较丰富的维生素 B_1、维生素 B_2 及其他维生素。在烹调时维生素易被氧化而遭到破坏。炒豆芽放醋，可以达到保营养素的目的。

豆芽中含有豆腥气，放点醋既可消除豆腥气又使豆芽脆嫩。

香椿的营养与食用

香椿芽是香椿树萌发的嫩芽，脆嫩甘美、香味浓郁，自古以来，香椿芽就是春季佳蔬。由于它季节性强，上市时间短，只在“清明”前后采摘食用，故被人们誉为“吃春”。

香椿芽含有多种营养成分。每 100 克香椿芽中含蛋白质 5.7 克、脂肪 0.4 克、糖类 7.2 克、钙 10 毫克、磷 120 毫克以及抗坏血酸 56 毫克，各种营养素比较全面均衡，是缺少蔬菜的春季较为理想的蔬食。

怎样食用香椿呢？下面介绍一种简单易学的香椿拌豆腐。

先将 150 克香椿芽洗净。放在热水中焯一下（不要用开水），随即用清水冲凉，挤去水分，切碎。与适量的精盐和香麻油（25 克）一起放在嫩豆腐中（250 克）拌匀即可。此菜清香爽口、鲜嫩。

如何做洋葱菜

1. 把切好的洋葱粘上干面粉再炒，则色泽金黄，质地脆嫩，味美可口。

2. 要去掉刀上的洋葱味，可能食油或精盐擦刀，用胡萝卜片擦亦可。

3. 把冻洋葱放在清水中浸泡，可使洋葱复鲜。

芹菜的食用方法

芹菜的食用方法主要是拌和炒食。如芹菜炒牛肉，芹菜炒猪肉，芹菜炒鱿鱼，虾米拌芹菜等，品味芳香鲜美，清脆可口。如嫌“香味”过浓，可经水烫后再炒，使之适口。若用以做饺子、馄饨馅，则尤为可口。芹菜含有较多的钙和铁，蛋白质、维生素 B 含量也不少，孕妇、乳母、贫血、便秘、肝脏病患者宜多食用。芹菜所含纤维素较多，不易煮烂，幼儿和胃弱、消化力不强者不宜多食。

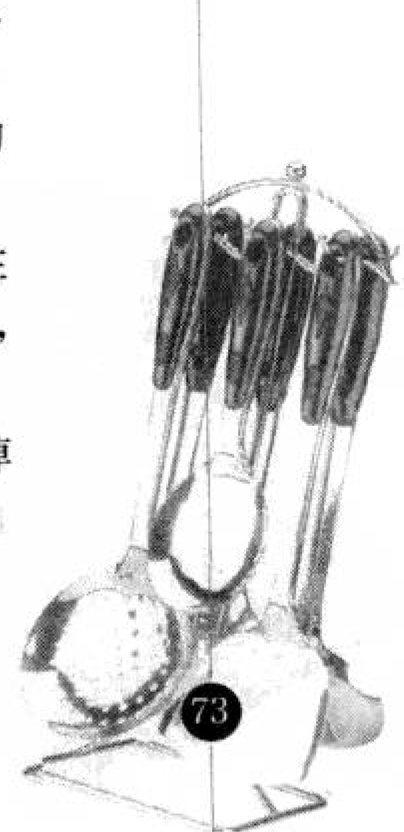
妙食芹菜根

芹菜根不仅味道鲜美，营养价值也较高，它含有较多的钙、磷、铁、维生素 A、维生素 C、维生素 D 及烟酸等，所以，也是缺铁性贫血患者的佳蔬，并还有健胃、利尿、净血调经、降血压、镇静等医疗功效。

可是家庭中一般将芹菜根丢弃，现介绍芹菜根热食与冷食的方法。

1. 热食：用小刀将芹菜根的毛根削掉，洗净，切成薄片，在开水中焯一下，然后同肉片一起在铁锅内炒熟。其味甘甜、鲜嫩，可与冬笋媲美。

2. 冷食：收拾好洗净的芹菜根切成薄片，亦可切丝，开水焯后晾凉，用糖、醋、香油等调料拌和，即可食用，酸甜适口。



巧食芹菜叶

人们在食用芹菜时，总是习惯地将绿油油的菜叶摘下扔掉，可是芹菜叶清香、软嫩，并具有营养价值，因此，不吃扔掉太可惜了。现介绍一种芹菜叶的食用方法：

将芹菜叶摘下，洗净，放入开水中烫熟，捞出后轻轻将水挤出。用刀切碎：将豆腐干（副食店卖的白干或熏干）改切成5毫米见方的小丁，与芹菜叶同放入盘子中，然后再加入适量的精盐、少许酱油、香油、味精、白糖，拌匀即可食用。此菜色泽碧绿，清香爽口，并且物美价廉。喜食酸味者，可拌成糖醋味；喜食辣味者，也可倒点辣油。总之，可以随个人口味配入各种作料。

芦笋的几种食用方法

芦笋的嫩茎质地细腻，营养丰富，含蛋白质、糖类和许多维生素，有增进食欲、助消化的作用。芦笋还有防癌治癌的作用。

煮食：将芦笋的嫩茎（或去皮），置于热水中氽一会儿，捞出，放入冷水中浸泡，除去苦味，以鲜汤煮，稍加盐和胡椒粉即可。味道鲜美可口。

炒食：将嫩茎（或去皮），切成段或条，置于热水中氽后，浸于冷水中去苦味，用炒锅与肉丝共炒，加酱油、盐、味精等调味，装盘即成色美味浓的佳肴。

凉拌：嫩茎去皮，切成段或条，放热水中氽后，置冷水中浸泡除苦味，拌酱油、醋、香油、味精等调料即可食用，爽口解腻。

如何炒木耳菜、空心菜

木耳菜和空心菜是南方菜，吃起来清香爽口。

木耳菜有绿木耳菜和紫木耳菜两种，叶片及嫩梢可以食用。炒菜和做汤都行。一般木耳菜都是素炒，宜旺火快炒，不放酱油，出锅前加盐、味精和蒜末。炒熟后带黏性，吃起来柔软，鲜香

适口。

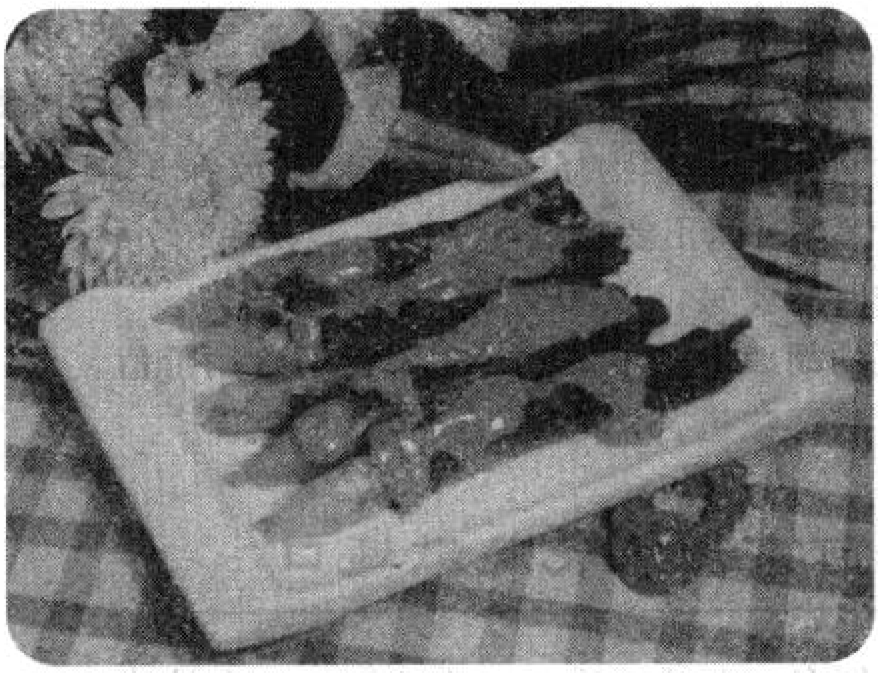
空心菜嫩茎叶可以炒菜、做汤和凉拌，炒空心菜可以和肉片、虾米共炒，也可以素炒，要热锅快炒，炒出的菜碧绿，有清香味，嫩叶做汤，味美可口。

怎样炒苋菜

炒苋菜如用旺火热锅烫油，成菜不仅失其鲜嫩，而且还有一股难闻的石灰味。在生活的实践中，人们总结出的科学炒法是：铁锅内不放油，且不上火，倒入苋菜后置炉火上，翻炒塌秧至熟，出锅装碗里。将炒锅洗净，倒入素油，再上火炼熟取下，与熟苋菜充分拌和，再撒些蒜泥即可食。或者在冷锅冷油中放入苋菜，再用旺火炒熟。以这两种方法炒的苋菜色泽明亮，滑润爽口，不会有异味出现。

油菜如何吃香

油菜和香肠一起炒味道最好。炒的时候，先将熟香肠切成薄片，在滚热的油锅中煸炒几下，放些料酒，接着放入切好的油菜同炒，边炒边淋些水，以防炒老；菜色变绿，放点盐、糖等调料，再炒一二分钟便成。只见油菜青翠，香肠红艳，色味俱佳。



大白菜的合理食用

大白菜可分为外帮、内帮、菜团、菜心 4 个部分。白菜外面的一二层帮是外帮，质地粗糙，粗纤维多，味道也淡，不宜做菜，可做菜馅，包包子或团子之用。白菜内部二三层帮是内帮，纤维较细，质地较嫩，略有甜味，可用来炒菜。白菜的球状头部是菜球，完全由菜叶组成，质地细软，可用来熬、烧各种菜肴。白菜的中心部位是菜心，是最好最嫩的部位，既可做细菜，也可用来生拌凉菜。

胡萝卜的科学吃法

胡萝卜不仅含有较多的维生素 B 和维生素 C，而且还含有胡萝卜素。胡萝卜素在人体内可变成维生素 A，营养价值很高。

1. 胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体的小肠黏膜作用下转变为维生素 A 而被吸收。因此，做胡萝卜菜时，要多放油，最好同肉类一起炒。胡萝卜炖肉味美，营养价值大；只用少量油炒，营养被人体吸收的就不多；另外，不宜生吃，生吃不消化，胡萝卜素的 90％不被人体吸收而被排泄掉。

2. 去皮的胡萝卜会很快失去自身的很多水分，而放在水中保存则又会失去部分维生素 C 和矿物质。最好是将其放在干燥的器皿中，上盖湿布，但保存时间不要超过 3 小时。

3. 烹制胡萝卜的时间要短，以减少维生素 C 的损失。

4. 煮（炒）过火的胡萝卜既不好吃，也降低了食用价值。

5. 发绿的胡萝卜头，味道苦，吃时应削掉。

如何烹调菜花脆嫩适口

菜花含维生素 C 较多，含纤维质少，质地细嫩，容易消化。

菜花炒、烩加热时间不宜过长，以保持其脆嫩适口；如果过火，变得软烂，就没有风味特点了。正确的烹调方法是：在烹调

前，用水焯一下，再回锅调味，翻炒几下，即可出锅，减少在锅内停留时间。

质量好的菜花，应是个体周正、花球坚实、色白粒细、不发乌、无虫咬和腐烂。

莴笋的吃法

莴笋（莴苣），营养丰富，含有较多的钙、脂肪、多种维生素和铁。

莴笋的吃法较多，如素炒莴笋，莴笋炒肉丝、虾仁等，味道鲜美。生吃莴笋（凉拌莴笋、炝莴笋）能保存大量维生素。生吃莴笋要洗净，削皮切片，用沸水焯一下，滤去水分，加各种调料拌食，脆嫩酸甜，爽口开胃。

莴笋叶维生素含量高于茎的五六倍，其中维生素 C 超过 15 倍。莴笋叶可用沸水焯一下凉拌吃。

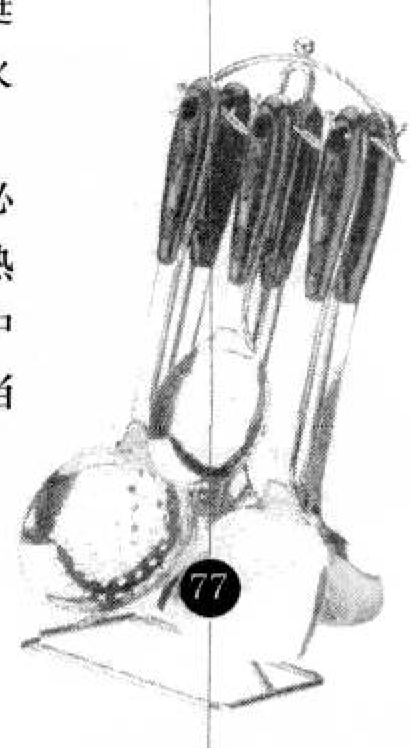
石花菜要凉拌

石花菜主要做凉拌菜食用，先用 40～50℃ 的温水浸泡 2 小时左右，泡开后用清水洗净，除去根部、杂质和珊瑚碎片，拌以酱油、醋、香油、盐、味精、糖、辣椒粉等，风味极佳。菜市场上出售的石花菜，有的是已经加工泡发的，只要洗净即可拌食。

烹制熘银条的窍门

熘银条是以掐头去尾的绿豆芽为主料烹制而成。因其芽条挺直，色泽洁白，形如银条，故名。要做好此菜，关键是掌握好火候和调味两关。

1. 火候：熘银条要求在 40～60 秒的时间内烹炒完成。因此必须用旺火，旺火既可除去豆芽的豆腥味儿，又能使豆芽外部受热断生而不失水过多，使成菜质地脆嫩。但是旺火也容易使调料中的花椒、干辣椒变煳，做成菜味道不美。要解决这一矛盾，应当



在炸制辣椒和花椒时，将热油锅端离灶火，捞出炸好的花椒粒后，投入干辣椒，辣椒炸至呈褐红色时，再将油锅烧热，煸炒豆芽、调味，炒至七八成熟即可出锅。这样可避免焦煳，成菜爽滑脆嫩，久放不软。

2. 调味：熘银条的调料只有葱丝、精盐、白醋、花椒、干辣椒、香油 6 种，但五味融合而又各味鲜明，其关键在于调味。其做法为：花椒粒在油烧至六成熟时下锅，炸至呈深红色时捞出。这样，菜的椒麻味恰到好处而又不见花椒。干辣椒则在下油锅炸出辣味而尚未焦黑时迅速投入豆芽，如投放豆芽的时间稍微迟一会儿则成菜的辣味就可能出头。

豆芽下锅后要随即烹醋，加大火力并空中颠勺，其作用是为了使豆芽脆嫩。同时，醋因受热而产生一种诱人的醋香味儿。最后放食盐，这样既可避免豆芽失水过多，又可起到调和五味的作用。

此菜的口味，一般要求咸、辣、醋、麻、香五味均衡。不过，可根据食用者的情况而灵活掌握。如用些菜下酒，酸味要重、辣味要轻，既爽口又解酒；如用来佐饭，则咸、辣味应适当重点儿。总之，既有严格要求，又可味随人变，灵活掌握，方能达到最佳效果。

做扒白菜的窍门

做扒白菜要求色白味美，怎样才能达到这个要求？有一个小窍门可以试用，用少许面粉炸后，再用水炸锅，可以使汤汁更为银白。

黄瓜的选法与吃法

黄瓜，一般初夏应市，有春、夏、秋黄瓜之别。黄瓜可制作菜肴，也可生食。

黄瓜选购时应根据吃法而定。如生拌吃，宜选购绿皮（又称青皮）、刺瘤大而密、子少肉厚的黄瓜，其肉细脆嫩、有甜味。瓜

皮绿中带黄条，粗细不匀，色不鲜艳者，质量较次。炒食选老一些亦可。

巧吃鲜菜

1. 蔬菜外面的叶子比菜心所含的营养成分高，所以不要将外面的老叶全扔掉。

2. 能带皮吃的瓜果和蔬菜不要去皮，因皮内含维生素C最多。但如被农药污染过的瓜果要削皮。

3. 瓜菜要先洗后切，切后立即下锅，在锅里煮的时间不能太长，煮的时候要盖上锅盖。

4. 从菜场买来的新鲜蔬菜，一天吃不完，可摊放在阴凉通风的地方，但不要放在风口处，以免干瘪；不能堆积太多，也不要将外皮损伤，同时还要经常洒点清水，以保持湿润，翻动时要注意轻拿轻放。这样就能使蔬菜在短时间内不致腐烂变质。

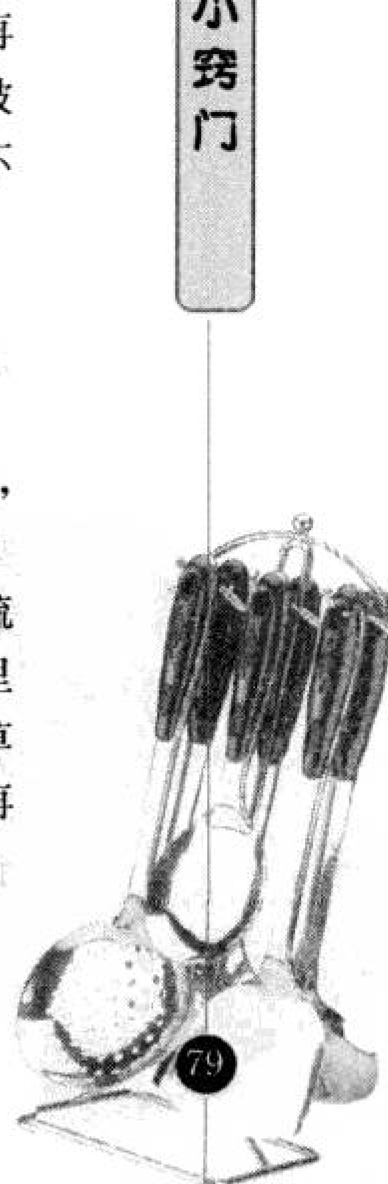
菠菜去涩法

菠菜营养很丰富但有涩味，如先在开水中烫一烫，捞起来再炒，既可去掉草酸，也可去掉涩味。草酸与钙结合沉淀，不能被人体吸收，吃菠菜时不把草酸去掉，会使菠菜本身所含的钙质不能被人体吸收，如和其他食物一起，也会使其他食物的钙质沉淀。

怎样保持菠菜豆腐的营养

菠菜和豆腐都是营养价值很高的食物，但如做菜时不得法，营养价值将大大降低。

原来，菠菜中含有大量草酸，豆腐在加工时是加有石膏——硫酸钙的。钙是对人体有利的营养物质，但若把它们放在一起在锅里长时间加温，草酸就会和硫酸钙发生作用，生成人体无法吸收的草酸钙沉淀下来。所以，做菠菜时，应先将菠菜和豆腐分别烧熟，再拌到一起或先做好豆腐汤，再把菠菜放入，稍煮后便可盛起。



红白萝卜不宜合煮

红萝卜、白萝卜是人们喜食的常见的蔬菜品种，营养丰富，由于红萝卜、白萝卜经常同时出现在菜市场上，人们也常常将它们合在一起做成菜肴。但是最近有营养专家指出，红萝卜中含有一种叫抗坏血酸的酵素，会破坏白萝卜中维生素C，所以，红萝卜、白萝卜最好不混合食用。若添加一些食用醋，红萝卜内的抗坏血酸的作用就会急速减弱，使维生素C的损失程度降至最低。

吃久存老南瓜当心中毒

南瓜营养丰富，味道鲜美，人们总喜欢长期保存，供过年过节时食用，或馈赠亲友，而南瓜是一种密闭的球形或条形果实，里面有含糖量较高的瓜瓤。若保管不善，时间长了，瓜瓤就要进行无氧酵解，产生酒精，这种化学变化难以发现，吃后就会引起中毒。表现为头晕、瞌睡、全身疲软，严重的还会上吐下泻。因此，吃久存的老南瓜时，一定要精心检查。表皮烂了的或切开后有异味，如散发出酒精味等，说明已变质，严禁食用，以防中毒。

怎样食用受冻的蔬菜

天气寒冷的时候，许多蔬菜受了冻，这些受冻蔬菜能食用吗？怎样食用？下面介绍几种受冻蔬菜的处理和食用。

冻白菜：不要先用热水泡洗，也不要用手挤去水汁。应先将冻菜放入冷水中浸泡1～1.5小时，使冰融化，再洗净切好。如果要做炖菜，则在汤煮沸时将菜下锅；如果炒食，则用旺火急炒。这样既减少维生素C的损失，味道也稍好些。

冻萝卜：也不要先用热水泡洗，否则会使营养素损失过多。应先将萝卜放入冷水中浸泡0.5～1小时，使冰融化，再洗净。如果做炖菜，可将萝卜切成细丝，同样是在汤煮沸时下锅；如果炒食，用急火快炒；如做饺子馅，可将切成细丝的萝卜与凉水同时

下锅烫煮，待萝卜条七分熟时捞出备用。

冻土豆：需先放在沸水中烫 3～5 分钟，去皮切好便可做菜；也可将冻土豆洗净后，蒸至半熟，取出切丝或炖、炒食。

炒青菜脆嫩的小方法

在炒黄瓜、莴笋等青菜时，怎样才能使菜炒得清爽脆嫩？可采用盐腌渍的方法。青菜洗净切好后，撒少许的盐拌和，腌渍几分钟，控去水分后再进行烹炒，能保持菜质脆嫩清鲜。要注意，由于青菜先用盐腌渍过，有一定咸度，再加盐时少放一些，以免过咸。

烹调使用开水好

城市水厂供应的自来水多加入了一定量的氯制剂（如漂白粉等），用以消毒杀菌。而这类杀菌剂中的氯，可将饭菜中约 1/3 的维生素、叶绿素破坏掉。而经烧开的自来水，其中的氯则经加热而挥发，故用开水煮饭、烹菜较生水好。

魔芋豆腐的吃法

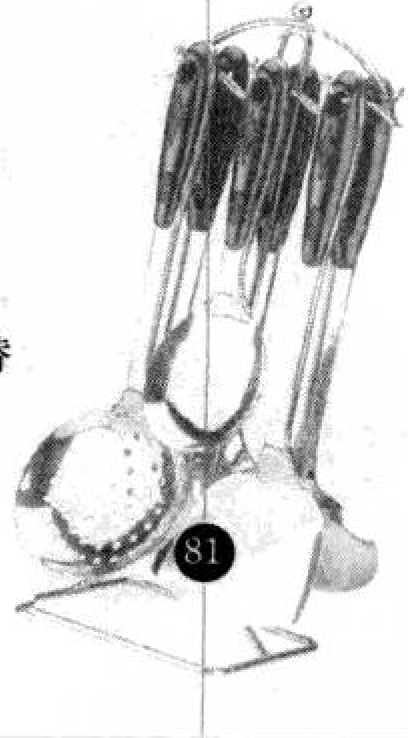
魔芋豆腐是植物魔芋精制而成，具有多纤维、低热能、易消化的特点，对高血压、糖尿病、防癌及减肥有特殊疗效。

它的吃法有几种：做凉拌菜，切成条状煮几分钟，加各种调味品拌成；做各种青菜、鱼、肉的配菜，炒、爆、炖均可，时间越长越筋道；可加工制成海参状或腰花状，即可做出形态逼真的红烧海参和炒腰花。

腌雪里红的几种吃法

1. 烙菜饼

把雪里红切成末，和烙葱花饼一样做法，只是用雪里红代替



葱花。

2. 雪里红粥

大米粥煮好后，临吃前加进一些雪里红末、盐、味精、香油即成。

3. 烧鲫鱼

鲫鱼收拾干净，用素油略煎鱼的两面，取出盛盘中。再起油锅，用素油煸炒雪里红段，随即加酱油、黄酒、白糖、葱段、姜片、清水。

烧开后将鱼放入，用小火约烧20分钟即可（中途将鱼翻一次身）。

4. 干炸

雪里红切成3厘米长的段，冬笋切成3厘米的粗条。素油烧热后，先将冬笋炸成黄褐色，捞出沥油，盛于盘中一边；再将雪里红段放入锅中炸至无水声，捞出沥油，盛于盘中另一边。食时一条冬笋配一条雪菜同时入口。

5. 雪里红松

取腌雪里红的叶子挤干水分，切成细丝，放入素油中炸，炸干水分后沥油，晾凉后食用，可不加任何作料。

6. 雪里红元宵

江米粉用80℃水调和，如吃素的，使用雪里红末加香油和味精拌成馅；如吃荤的，可加猪肉末，但要把肉末炒熟。

7. 粢饭团

一般是用江米做成饭团，其中包上炸焦的油条和白糖，如果不想吃甜的，就用雪里红代替白糖，加上焦圈或油条，做出的雪里红粢饭团别有风味。

怎样做出味美煮干丝

选用纯黄豆做的有韧性的干丝，先在淡盐开水中浸泡两遍，这样可以去掉豆腥味，又可使干丝色白、柔软。

煮时先在锅内放一些猪油，加鲜汤烧开，鲜汤可以是鸡汤、肉汤、骨头汤。汤烧开后放入干丝，慢火煮20～30分钟，再加入调味品，这样可使汤汁逐渐加浓，干丝入味。

起锅时，加入些香油、生姜丝以及发好的小虾米。若手头一时没有鲜汤，可以稍多加入一些猪油，起锅时加味精。汤汁浓白的美味干丝就这样煮出来了。

几种风味野菜的制作

野菜由于天然生成，营养丰富，越来越受到大家的重视。可是许多人不太了解如何制作野菜，现为大家介绍几种：

1. 蒜汁拌马齿苋

取马齿苋500克，蒜100克，精盐25克，味精5克，香油50克。先将蒜去皮，捣烂成泥，加精盐、香油、味精调成蒜汁，再将马齿苋洗净、切段，用沸水焯热后，投入凉水中过凉、捞出，沥净水分盛入盘内，浇入蒜汁拌匀即成。

2. 素炒桔梗菜

将桔梗洗净，切寸菜段，与冬笋丝一同用沸水焯一下捞出，沥净水分；红青椒去籽、切丝；葱姜切丝；料酒、精盐、味精、白胡椒粉和水淀粉一起放碗内调匀待用。炒锅上火，加油烧热，投入葱、姜煸香，放入桔梗丝、红青椒丝、冬笋丝，翻炒至熟，再烹入调味汁炒匀，翻勺出锅、装盘即可。

3. 蕨菜炒肉丝

用鲜蕨菜同猪肉同炒，是家庭餐桌上的一道鲜美的山野菜肴。

将鲜蕨菜放入开水中焯一下，捞入凉水中浸泡片刻，切成8厘米长的段；猪肉、葱、姜分别切丝。

炒锅放豆油烧热，投入葱丝、姜丝爆香，下入肉丝煸炒至半熟，加花椒水、酱油，倒入蕨菜段，稍撒精盐，翻炒片刻，熟后加味精，淋入湿淀粉和香油即成。

野蔬佳肴——马兰头

马兰头是马兰的嫩叶，有股菊叶的清香，是春天的当令野蔬，家庭制作可取马兰头摘去老梗，洗净，用沸水焯一下，然后切碎；另备五香茶干、熟笋，均切成细丁，加芝麻油、好酱油和少许香

醋拌和来吃，注意要加点白糖，以消除野蔬常有的苦味，另外稍加点味精。配料用虾皮或火腿末、榨菜末也行。

怎样炸酱

吃炸酱面条，关键是要把酱炸好，这样吃起来才有味，酱炸得不好，吃起来有焦煳味，便会影响食欲。炸酱的方法是：

1. 挑选肥瘦适当的肉馅，或把肉切成小丁。黄酱加点甜面酱调稀，味道更好。

2. 用旺火把油烧热，用葱末、姜末炝锅，放入肉丁煸炒，见肉丁变色，即放入稀黄酱，不停翻动，见酱起泡，改用小火，使酱均匀受热，排出水分，防止粘锅。随着放点白糖、料酒，以去掉肉腥味。如酱过稠，可少加点清水，炒匀炒透。

3. 用点香油放入酱中拌匀，酱面浮出一层亮油，使酱显得油润。

怎样做拔丝菜

山药、土豆、白薯、苹果、梨、肉品等均可做拔丝菜。

做拔丝菜，一是炸料；二是炒糖。淀粉质大的山药、土豆等可直接炸；水分大的苹果、香蕉和肉品等要挂糊炸。炸时火候不宜太旺，以炸成金黄色为好。

炒糖是做拔丝菜的关键。炒糖分水炒、油炒两种。油炒方法是：火不能太旺，50 克白糖加 15 克油。先将油烧热，再放入白糖。待糖溶化，用勺慢慢搅动，看糖炒到浅黄色，水分蒸发出现气泡，糖的颜色也随之加深，这时糖汁翻起小白泡，便立即撤火，放入炸料，快速翻动，使糖汁均匀裹在炸料上，趁热食用，能抽出又细又长的透明细丝，吃时，要准备一碗凉白开水，夹住炸料蘸一下水吃，尤为香脆可口。

做好拔丝菜的4个要点

1. 做拔丝菜要注意根据原料的性质，灵活掌握用糖量。一般挂糊的比不挂糊的原料用糖量要多些。小条、小丸状原料用糖量要少些。原料的表面积越大，用糖越多。

如果按原料的体积来说，用糖量约占原料体积的1/3。按原料重量来说，块和片状原料的用糖量约为原料的50%～60%，条、丸状原料则为30%～50%。

2. 做拔丝菜时，应用两个炒锅，一个炒糖，一个炒主料。这样易保持主料温度，以挂匀糖浆。

3. 做拔丝菜不可用急火，以免糖浆过火，炭化发苦。如在糖浆中加少许蜂蜜，则风味尤佳。

4. 要注意使主料的糖浆挂匀，否则影响拔丝效果。若用大锅操作，主料投入糖浆后，要立刻离火，迅速拌炒（如锅小、料少，亦可用颠勺法挂糖），以使主料挂匀糖浆。

如在做好的拔丝菜上撒些炒芝麻，成菜更加甜脆酥香。

制作拔丝菜宜用动物油

用动物油（如猪油）做出来的拔丝甜菜，往往表面光滑，色泽明亮，糖浆挂得饱满，而用植物油，如菜油、花生油、豆油等做时，效果则不如用动物油效果好。这是因为在做拔丝菜时（如拔丝苹果、拔丝橘子、拔丝香蕉），要先在原料表面挂一层蛋泡糊。由于动物油分子粒小，脂肪酸厚，挂好糊的原料放入油锅中炸时，能封住原料中的气孔，原料中的汁水就不会外溢，糖浆因此而挂得饱满。相反，植物油的分子粒大，脂肪酸薄，不能封住原料表面的气孔，糖浆不易挂满，表面自然不会光滑明亮。

防止新山药做拔丝菜时出现黑点

新收获的山药里含有大量的淀粉酶，这种淀粉酶在45℃或者

100℃以上，其中的糖就会外溢，山药就变成了紫色或黑色。

防止办法：如果改刀后用开水余一下，使山药表皮的糖分失掉一些，再投入凉水中，控干水分，再拍粉过油（拍粉的目的是使高温油不直接接触山药），这时山药就不会变色。

风味独特的拔丝馒头

常见的拔丝菜有苹果、山药、香蕉等，拔丝馒头则是独特的。做好此菜的关键：一是馒头要泡发透，使之完全松开。二是过油炸制时，油温要高，火要旺，才能使馒头迅速上色；油温若低了，易将馒头内所含水分焙干，拔丝后的馒头达不到外脆里软的要求。最后一点是拔丝用糖要多于山药和苹果。

制作方法如下：

主料：馒头2个。

配料：白糖125克，芝麻10克，油1 500克。

制作方法：馒头去皮，切成长3厘米、宽厚各1厘米的长方条，放进热水盆中浸泡。另用旺火将油烧至九成热时，用漏勺将馒头捞起，沥水，放油锅内炸至成金黄色；另起勺，加油15克，放入白糖，用慢火炸至变红起泡沫时，投入炸好的馒头条，离开火眼，迅速颠翻，使糖粘匀，再撒上芝麻，倒在抹过香油的盘子里。上菜时，带一碗凉开水，预备蘸筷子用。

特点是金黄透明，食来香甜惬意。

食用拔丝菜肴时要蘸凉水

拔丝菜的外皮，都挂有一层糖浆，刚出勺时滚热，需放在凉开水中蘸一下，待糖浆凝固后，才能食用。这样糖皮脆不粘牙，不烫嘴。

注意保护蔬菜中的维生素

蔬菜中的维生素很“娇气”，怕光，怕氧，怕高温，容易溶解

于水。在烹调过程中要尽量减少其损失，注意保护蔬菜中的维生素。要注意的是：

1. 蔬菜要先洗后切。如果切后再洗，菜的组织细胞损坏，维生素C容易流出溶解于水，造成损失。

2. 炒菜时加热时间不宜过长。蔬菜煮烧太烂，不仅会失去鲜嫩滋味，而且维生素也都被破坏。

3. 在煮烧蔬菜时，不要放碱，因为碱对菜中维生素有破坏力。

4. 做菜时少放水。菜中汤水过多，就会比较多地溶解维生素。剩菜汤往往被倒掉，白白损失了维生素。

5. 炒蔬菜时，放点醋，也可起到保护维生素的作用，因为维生素C在酸性环境中不容易被破坏。

嫩玉米做菜肴

嫩玉米是南北皆喜食之品，但一般多用来煮食或烧烤着吃。用嫩玉米做菜肴还是很罕见的。

选两穗嫩度适中的玉米（以能搓下子粒为宜），搓下嫩子粒，冲洗干净；取猪瘦肉100克，切成丝，加上食盐、酱油、料酒和水淀粉拌匀；炒锅内入油，烧热后下肉丝，滑散，随后盛起待用；炒锅内放油、盐，烧热后下入玉米粒爆炒至熟，即投入肉丝，翻炒几下即可出锅食用。

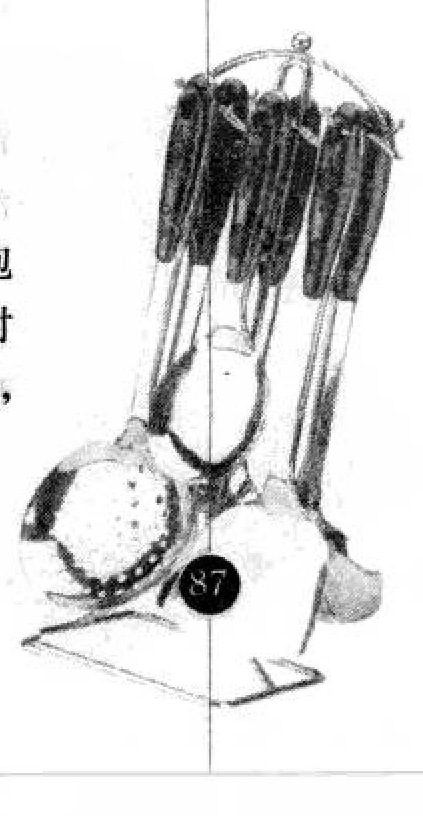
此菜色泽红白相间，如玉珠落盘，味道清香宜人，营养丰富，别有风味。

注意：为保持嫩玉米的独特香味和色泽，炒时不宜加酱油（炒肉时用酱油也不宜过量）。

用嫩玉米代替绿豆，自制冷饮，风味也很诱人。

怎样炸花生米粒大香脆

在炸花生米之前，先用水将花生米泡涨，比直接干炸好。泡涨的花生米放入油锅内炸，油量以浸没花生米为宜，炸至快硬时减小火力，用慢火炸脆，捞出放些盐或糖，这样炸出的花生米，



入口香脆，而且粒大、皮全、色泽油亮。

炸花生米的窍门

炸花生米的时候，不要等锅内的油烧热后再放花生米，这样花生米因急剧受热，形成外焦内生。

正确的方法是，花生米与油同时放入锅内，放在火上加热炸，炸时不断翻炒。这样花生米受热均匀，炸出的成品色泽均一，香脆可口。

炸春卷防止汤汁流出

炸春卷时，如果流出汤汁，必然煳锅底，并导致油变黑，会染黑春卷，成品色、味均受影响。为避免上述现象，可在拌馅时适量加些淀粉或面粉，馅内菜汁就不会流出了。

家庭常用的几种烹调方法

1. 汆。大都用于较小型的烹调，加工制成的丸子，或片、丝、条等原料，投入煮沸的汤和水中，再放入调料，一滚即起锅。它的特点是汤多而清鲜，菜肴脆嫩。

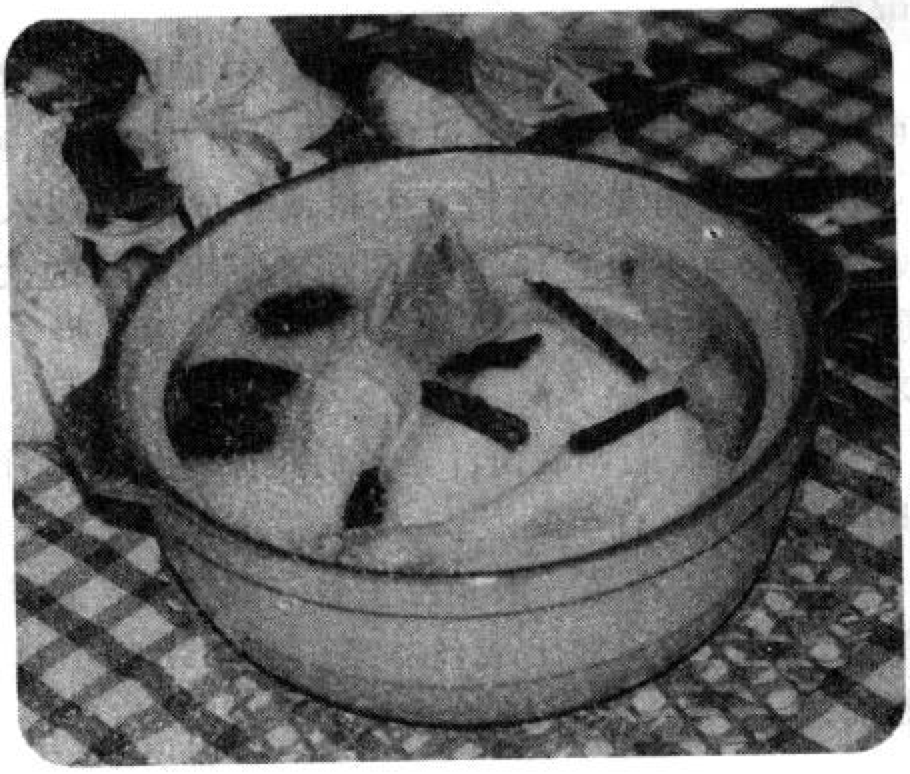
2. 炖。有隔水炖和不隔水炖两种。不隔水炖的方法，是先将原料在沸水内烫去血污和腥味，然后放入沙锅内，加葱、姜、料酒等和水（水比原料稍多），加盖，先用大火煮沸，撇去浮沫，再用文火炖至酥烂。隔水炖是将原料放入一容器内，再置沸水锅内炖熟。炖的特点是原汁原味，醇浓可口。

3. 焖。一般是将原料用油锅加工成半成品后，再加少量的汤汁和适量的调味品，盖紧锅盖，用微火焖烂。焖制的菜肴酥烂、汁浓、味厚。

4. 炸。炸是用旺火多油烹调的一种方法。一般用油量比原料多数倍。炸的火力要旺，原料入锅后有爆裂声。由于原料的质地和口味的要求不同，又分为清炸、软炸、酥炸、干炸、纸包炸等。

炸后的食物香、酥、脆、嫩。

5. 爆。是将烫过的或炸过断生的原料，用旺火热油，快速急炒，颠翻几下即出锅的一种烹调方法。采用这种方法烹制的大多是细小无骨，而且在刀工处理后为厚薄、粗细均匀的原料。在烹调前，须预先制成调味汁，以加快操作。爆又分油爆、酱爆、盐爆、葱爆数种。爆菜脆嫩爽口。



6. 炒。是最广泛使用的一种烹调方法。适用于炒的原料，一般是经过刀工处理的小型的丁、丝、条、片等。炒用小油锅，油量多少视原料而定。操作方法是：旺火热油，依次下料，快速翻拌，断生即好。炒又有生炒（煸炒）、熟炒、滑炒（软炒）、干炒四种。它的特点是脆、嫩、滑。

7. 烹。一般是将挂糊的或不挂糊的小原料，用旺火热油炸成金黄色后，随即将锅中的油滗出（略留少许），加入调料（一般用各种调味品合成调味汁，不加淀粉），然后颠翻几下，出锅即成。原料经过挂糊的叫炸烹；不挂糊的叫清烹。烹的特点是外香里嫩，带有卤汁，口味鲜醇。

8. 煎。一般是以小火将锅烧热后，用少量油遍布锅底，再放入加工成扁形的原料，用小火先煎一面，将原料翻一个身，继续煎另一面，至两面呈金黄色后，放入调味品，再翻几下即成。煎制的原料，在煎前须经过调味，也有少数待食用时再蘸调味品的。煎制的菜肴外香酥、里软嫩。

9. 塌。塌的方法是先用少量油和小火，将原料煎至两面黄，再加入汤汁和调味品用微火煨干。其特点色泽艳丽，酥嫩，味

醇厚。

10. 蒸。是以蒸汽为传热体的烹调方法，使用比较普遍。不仅可以用于烹制菜肴，也可以用于原材料初加工和菜肴的保温。

蒸制菜肴是将原料（生料或半成品）装入盛器，加入调味品或水（也有不加的），上笼蒸熟。所用火候的大小，看原材料的性质和口味要求而定。蒸的特点是嫩、香、烂，容易保持营养和原来的形状。

11. 卤。先调制卤汁，然后将原料放入卤汁中用微火烹制，使其渗透卤汁，直至酥烂。

12. 拌。拌菜一般是把生料（如黄瓜、藕等）或凉的熟料（如熟肉、鸡肉等）加工成丝、条、片、块等小料后，再用调味品拌制而成。

用笼屉蒸制菜肴时应注意什么

1. 先用的菜肴放在上格，后用的放在下格。
2. 无汤的菜肴放在上格，有汤的放在下格。
3. 无色菜肴放在上格，有色的放在下格。
4. 质嫩的菜肴沸水锅入屉，酥烂的凉水锅入屉。
5. 有腥膻气味菜肴单蒸。
6. 严格掌握火候与蒸制时间。

蒸煮鱼肉知生熟

1. 蒸全鱼。蒸熟的鱼，汁清、眼凸；鱼身厚部，可用筷子轻轻插入。

2. 蒸排骨或鸡块。熟后则汁清、骨露，肉稍紧缩。

3. 肉圆。熟者，用手指按一下，感到有弹性；用汤煮的肉圆，熟后则浮上汤面。

4. 煮全鸡。熟后胸凸，用手指捏鸡腿，感觉硬实。

5. 煮全蛋。选较平的地方，将蛋竖立，用手一转，熟蛋旋转的时间长，生蛋则晃几下倒下来。

迅速烹调小窍门

有些菜肴在烹调时需要快炒速爆。掌握好火候和时间，才能烹调出美味佳肴。在烹调过程中，一味一味地加入调味品，延续了烹调时间，会影响菜肴质量，可以将需要加入的调味品事先兑制一个碗中，烹调时迅速加入菜肴之中，这样烧出的菜肴味美可口。

烹调巧用小苏打

牛肉、羊肉营养价值高，人们喜欢食用。但是，由于牛羊肉组织纤维较粗，不如猪肉易于烹制，许多家庭做牛羊肉，变换不出更多的菜肴品种。其实，只要借助小苏打，此问题即可解决。方法如下：

首先把牛羊肉用刀切成薄片、丁、条等形状（依菜肴需要而定），取一小碗，兑制浓度为5%～10%的小苏打水（注意不要太浓），将肉片放碗内浸泡约10分钟，捞出沥净水分，再加适量蛋清淀粉糊挂浆，然后入温油锅内滑熟，即可再行烹制。用此法处理过的牛羊肉，无论爆、炒、熘，成菜后均嫩滑光亮，入口鲜美无渣。

小苏打，溶水后呈碱性，在烹调时加点白糖，可去碱味。另外，碱性物质对食物内的维生素B及蛋白质等成分，具有一定的破坏作用。为了减少这类损失，除严格掌握小苏打的用量以外，还可在烹调中加少许醋，这样既可以去除碱味，又对菜肴营养成分有一定的保护作用。

“上浆挂糊”可以使菜肴鲜嫩

炒肉、炒菜火候稍一掌握不好，菜也烂了，肉也老了，影响食欲。如果在烹调时先将菜肴用淀粉或鸡蛋清上浆挂糊，就可以使菜肴炒得鲜美。用淀粉或蛋清裹住了原料，原料表面形成一层保护膜，这样原料中的水分和营养素不致大量流出，减少了营养



素与空气接触的机会，原料与锅间接传热，高温不能使蛋白质变性太厉害，维生素少受高温的分解破坏，这样烹制出的菜肴味道鲜嫩，而且营养成分也高。

勾芡技术——碗芡与跑马芡

碗芡，就是把烹制一盘菜肴所用的调味品放入碗内，加入水淀粉调制成的芡汁。在菜肴快出锅时，倒入芡汁，快速翻炒，使芡汁和主料、配料均匀的融和。凡采用旺火速成的炒、爆、熘等烹调方法制作的菜肴，均采用碗芡。

跑马芡是在菜肴接近成熟时，淋入水淀粉，加大火力，使汤汁凝结，见芡汁与原料融和即可起锅。一般用于烧、扒等类的菜肴。

菜肴勾芡的要点

时间：应在菜肴即将成熟时淋入（“跑马芡”)。如时间过早，菜肴还未成熟，勾芡后菜肴在锅中停留时间长，芡汁会出现煳锅味；时间过迟，菜肴已成熟才勾芡，待芡汁翻炒均匀后，菜肴就会过火；应在主料已透，汤汁沸起之时为宜。

汤汁应在汤汁量相当于主料的 1/3 时勾芡较宜（指烧、扒菜)。

芡汁浓度：芡汁的浓稠（碗汁）要依菜肴多少而定，力求合适，即倒入芡汁后能均匀地把原料包裹上。如芡汁下锅后汁浓稠，可快速淋入少量开水将芡汁澥开；反之，倒入芡汁后，汁仍稀，可淋入少量水淀粉勾浓。淋芡汁时不要一次倒入，而要慢下勤搅，使其均匀。

还须注意的是，在单纯勾芡汁时，要调好菜肴的口味，着好色，否则勾芡后一般不能再加入调味品。倒芡汁之前，要把碗芡充分搅匀，使调味品充分融合并防止水淀粉沉淀；还可在芡汁中加入适量的香油或花生油，使成菜具有明汁亮芡的特点。

什么菜肴不宜勾芡

一般地说，口味清爽的菜不宜勾芡，如炒绿豆芽、韭菜、蒜苗等；原料质地脆嫩，调味汁液易渗入主料的菜肴不宜勾芡。干煸牛肉丝烹制时间较长，汤汁能自然蒸发，亦不宜勾芡，蜜汁菜也不能勾芡。

烹制丸子、松肉加淀粉的比例

在烹制丸子、松肉等菜肴时，肉和淀粉要成一定比例，才能烹制好菜肴，有经验证明，50 克肉、10 克淀粉的比例调制成的馅，成菜一定松酥软嫩。

烹调肉片、肉丁加淀粉的比例

滑熘肉片，辣子肉丁都需用淀粉挂浆，按 50 克肉、5 克淀粉的比例挂浆，就可以使菜肴鲜嫩味美。

食品的烹调与营养

食品的烹调方法不同，营养素的保存或损失程度也不一。其中，以急火快炒的方法，维生素的损失可减少到最小程度。如炒肉丝，将猪肉切成丝，用油炒 1.5～2.5 分钟加酱油，维生素 B_1 的保存率为 87%，维生素 B_2 的保存率 79%，尼克酸的保存率 55%；面炸里脊（切成片，加入淀粉、酱油及水，拌匀在油中炸 1.5 分钟），保存率为 57%、52%、47%；清炖猪肉，保存率是 35%、59%、25%；红烧猪肉，保存率是 40%、62%、50%。各种菜肴也要现烧现吃，不要放置时间过长，因为烹调好的蔬菜，维生素会随着时间的推移而逐渐减少。

饼干末代替面包渣

炸猪排是一道名菜，缺少了面包渣不能做，它是将肉片两面蘸上面包渣在油锅中炸。如果临时手头没有面包渣，可用饼干末来代替。办法是，取几块饼干，在菜板上碾碎，用肉片蘸了饼干末在油锅中炸，效果亦不错。

烹制菜肴巧用水

炒肉丝、肉片时，往往在切好的肉丝、肉片里加些酱油、盐、葱、姜、淀粉等辅料，如果再加入适量的水拌匀，效果会更理想。在煸炒的时候，待锅油热时将肉倒入迅速翻炒，再加少量水翻炒，并加入其他菜炒熟就可以了。这样，可以控制和弥补爆炒时肉内的水分损失，炒出的肉也比不加水的鲜嫩，但注意水不能加得过多。

如何炒好糖色

炒糖色在烹制红烧肉、红烧鱼等菜肴时必不可少，它的作用是酱油不可代替的。炒糖色是油热后，加入糖（最好是红糖）在锅内炒，再加少许水，加水时要注意，一定要加温水，不要加冷水，这样可以防爆，炒出的糖色也好。

烧菜用酒最佳时间

烧菜肴用酒解腥，关键要使酒蒸发。因此用酒最佳时间，应当是烹制菜肴过程中，菜锅内温度最高的时候。不同菜肴加入料酒的时间不同：炒肉丝要在肉丝煸炒完时加酒；烧鱼应在鱼煎制成后加酒；炒虾仁，要待炒熟后加入酒；汤类不必放酒。

做菜怎样掌握放酱油的火候

酱油是做菜常用的调味品，它由大豆、小麦等为原料，用发酵酿制而成，含有多种氨基酸和糖分。

酱油在锅内高温久煮，会破坏氨基酸成分，失去其鲜味，而且糖分也会因高温焦化变酸。因此在菜即将出锅之前放酱油，既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

烹调的关键——火候

火候是烹制菜肴时一个重要的关键，因为烹制技术的两大内容就是烹制和调味。如果火候使用不当，尽管是上等原料，烹制出来的菜还是达不到色、香、味、形、质量俱佳的要求，不是烧焦，就是外熟里不熟。

火候的形态，是指在烹制过程所使用的火力的大小。一般将火力分为“旺火”、“慢火”、“微火”3种。

1. 旺火。火焰高而稳定，呈白黄色，光度明亮，热气逼人。一般用于快速烹制，是使菜肴香脆松嫩的烹调方法。如炸、炒、爆、熘、烹、汆等。

2. 慢火。火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气很重。一般用于较慢烹制，是使原料软嫩入味的烹调方法。如煎、贴、塌。

3. 微火。火焰小而有起落，呈青绿色，光度发暗，热气不重。一般用于较长时间烹制，是使原料酥烂而有清汤的烹调方法。如炖、焖。

怎样掌握油温

掌握好烹调时的油温，关系到菜肴制成后的色、香、味、形。在各种菜谱上，油温常用“成”来表示，油温一二成时，锅底有一起小油泡慢泛起；三四成油温，油面开始波动，没有油烟产生；五六成油温，油面波动较大，有油烟袅袅升起；七八成油温，油



面趋向平静，出现大量油烟；九成油温，油烟呈密集型上升。

各种不同的烹调方法，对油温的要求是不一样的。炸制菜的原料一般都要挂糊，成品要求是外脆里嫩，油温应控制在七八成为好。上浆滑油的原料，油温应掌握在四五成左右。爆菜要求脆嫩滑爽，油温要在八成以上，加热时间较短。

烹调时要根据原料的大小定油温，形体大的，油温要低些，加热时间长些，使受热面均匀；反之，油温要高些，加热时间短些。家庭中如按菜谱做菜，由于火力比饭馆小，油量也少，下料时油温应升高1～2成。

热锅凉油可避免炒菜巴锅

怎样炒菜才能避免不巴锅呢？

有这样一条秘诀：即“热锅凉油”。就是在炒菜之前，先把锅刷洗干净，再把锅放在旺火上，将锅底烧热，倒入凉油，迅速涮一下锅倒出，再重新放入适量的油，把锅置于旺火上。这时紧接着下入被浆过的要炒制的肉类原料，在锅内拌炒几下。肉类原料在温油里遇热，其表面的蛋白质逐渐受热便舒展开，这时下入调料、配料同炒即成。

这是为什么呢？因为肉类原料本身含有丰富的脂肪、蛋白质，再加上原料被鸡蛋和湿淀粉浆过，外面挂附着一层淀粉衣，如果采用凉锅、凉油，原料下锅后，其外层的蛋白质、淀粉浆便不能很快遇热凝固，而会巴附在锅底。当火力逐渐将锅烧热，与锅接触的蛋白质和淀粉浆，就会因凝结而与锅黏合在一起，这样就出现了巴锅的现象。那假如锅也热、油也热（即热锅热油）好不好呢？同样也是不好的。因为肉类原料下入热锅后油温过高其表面蛋白质、淀粉浆会骤然凝结形成一层外衣，而不易炒散，也不易传热，且因原料受热不均匀，老嫩也就不一样，甚至会出现糊锅现象，影响到菜肴的质量。所以，要避免炒制肉类作原料的菜肴巴锅时，切记“热锅凉油”，快速拌炒。

爆锅的学问

炒菜做汤都少不了爆锅。油烧开了，把葱、姜、蒜往锅里一扔，闻着还挺香，可是做出的菜却不见得香。这是什么原因呢？原来，葱、姜、蒜的香味儿已经在爆锅时挥发掉了。所以用温凉油爆锅是科学的。但要注意的是没烧开的油不仅有生味儿，而且还残留着“苯”，对人身体有害。所以要把油烧开后，晾凉了再用。另外，做菜时，油入炒勺马上放葱、姜、蒜。让它们逐渐受热，香味就会持久了。也有人介绍说，葱、姜、蒜等调料在菜熟起锅前放入是最有味的。

热油放盐可防癌

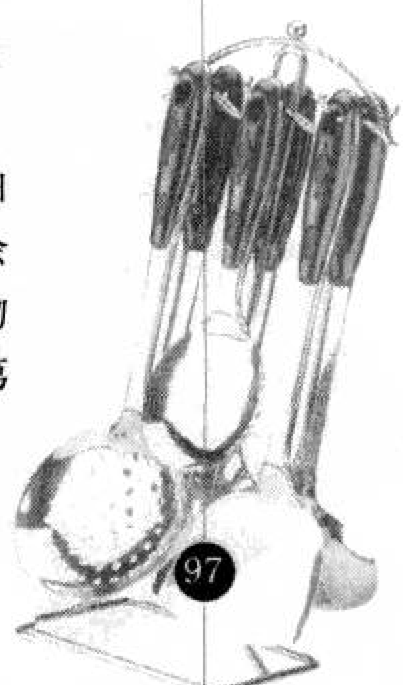
炒菜时，待锅里的食油烧热后就放盐。这样做，使盐在热油中烧煮半分钟到1分钟，即可消除油和盐中95%左右的黄曲霉毒素，从而减少致癌物对人的毒害。还可防止热油飞溅，使蔬菜脆嫩、味鲜。

炒菜不宜多放油

烹调时用油，同其他的调味品一样，都以适量为宜。炒菜放油过多，蔬菜外部包了一层脂肪，调料滋味不易渗入菜内；食后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收；常吃脂肪多的菜肴，还会促使胆汁和胰液的过多分泌，易诱发胆囊炎、胰腺炎等。

炒菜宜用净锅

家常炒菜，人们一般注重用油，不大注意用锅。有人以为油多就能炒好菜，为了节约用油，甚至在炒完第一道菜锅中还有余油时，就加油炒第二道菜。这样做得不偿失。因为余油中有食物碎渣和植物淀粉、纤维素沉淀，它们在高温下被焦化，所以，第



二道菜一下锅便出现煳锅现象。另外，焦化色黑味苦，会严重影响菜的色味。

有人刮取炒菜时产生的焦黑色的锅垢化验，证明这种焦黑色物质含有少量3，4-苯并芘，特别是烧富含蛋白质、脂肪的菜肴时，锅垢中的3，4-苯并芘检出率较高。

3，4-苯并芘是当今公认的强致癌物，动物试验表明，经常摄入微量的3，4-苯并芘，能引起胃癌等。

因此，家常炒菜一定要注意用锅的科学性，每炒完一道菜必须把锅擦干净，再进行下一道菜的烹制。这样炒出来的菜肴才会本味突出，颜色好看，香气纯正。

家庭烹调几种应急法

1. 菜炒咸了，是盐放多了，可加些白糖，即可解盐。

2. 炒菜时，应加酱油却错放了醋，只须撒入少许小苏打，搅拌一下即可除去酸味。若是炒菜醋放多了，可将1个皮蛋捣烂拌入。

3. 辣椒太辣，可放1个鲜蛋同炒。

4. 汤过于油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内可去腻。

做菜、做汤太咸了可补救

做菜、做汤放盐多了以致菜、汤太咸，苦涩难吃。有没有补救的办法呢？可用干净的细布（纱布）做一个小布袋，里面装些面粉或大米，然后扎好，放到菜锅中去，菜汁、菜汤中的盐分就会被吸收一些，菜和汤的味道也就变得淡一些。

菜肴颜色有学问

菜肴的颜色主要有红、黄、绿、白这四种色调，不同颜色的菜肴使人们有着不同的感觉，而且对人体生理也有一些微妙的

作用。

以红色为主的菜肴，如用番茄酱做的一些菜肴，还有红烧鱼、鱼香肉片，使人感到味道浓厚，吃起来有愉快的感觉，会刺激、兴奋神经系统，增加肾上腺素分泌和增强血液的循环。

以黄色为主的菜肴，如用鸡蛋糊做的软炸鸡、软炸肉，还有黄焖鸡、糖醋鱼等，往往给人清香、酥脆的感觉，可刺激神经和消化系统。

以绿色为主的菜肴，大多是用绿叶蔬菜来做，能给人以明媚、鲜活、自然的感觉。淡绿和葱绿能突出菜肴的新鲜感，使人备觉清新味美，有益于消化，并能起到镇静作用，对好动或身心压抑者有益。

以白色为主的菜肴，一般是不加酱油的白汁菜，如熘三白、奶油扒白菜、烩里脊丝等，给人以质洁、软嫩、清香之感，能调节人的视觉平衡，也能安定人的情绪。

菜肴颜色的重要性，不单是美化食品，刺激人们的食欲，而且对人身心健康起着一定的作用。

家常菜怎样配色

做好一道菜，除了要讲究营养及香、味、形之外，还要注意色彩的搭配。

白色菜有银耳、豆腐、粉丝、去皮花生米、菜花等；绿色菜有蒜苗、韭菜、青椒、蒜薹、芹菜等；黄色菜有蛋黄、黄花菜、肉松、黄胡萝卜等；红色菜有番茄、红椒、胡萝卜、心里美萝卜等；另外，还有一种黑色菜，如黑木耳、松花蛋、发菜、海参等。

菜肴配色，多半采用“异色”和“顺色”两种方法。异色就是所取的菜其主料和配料之间的颜色要不同，使盘中菜色彩调和、美观大方。比如芙蓉鸡片，主料是白色的鸡片，配料是绿色丝瓜、蒜苗，加上暗红色的火腿末，使红、绿、白三色相间，分外鲜明。顺色是指菜的主料和配料之间颜色相同或相近，盘中菜肴色调一致、相得益彰。

配菜时，配料尽量去适应主料，以衬托主料、突出主料。既

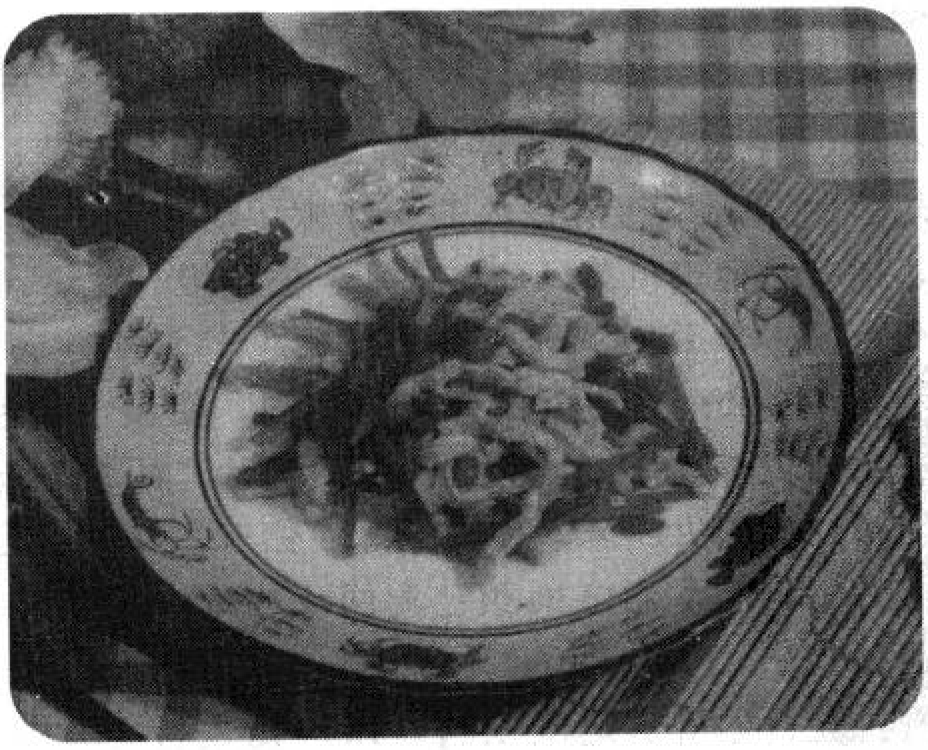
要避免清一色，又不能色彩过多、过杂。一般单盘菜以二三色为好，整桌菜则应五色俱全，并注意搭配。另外，选择盘子要适当，尽量使盘和菜在色彩和形状上能协调些。盛菜时动作要利落，保持盘边洁净。冷盘最好能摆出新颖的图案来，以增加美感，引起人的食欲。注意：切不要用人工合成色素染菜，因为这不利于人体健康，亦不符合食品卫生的要求。

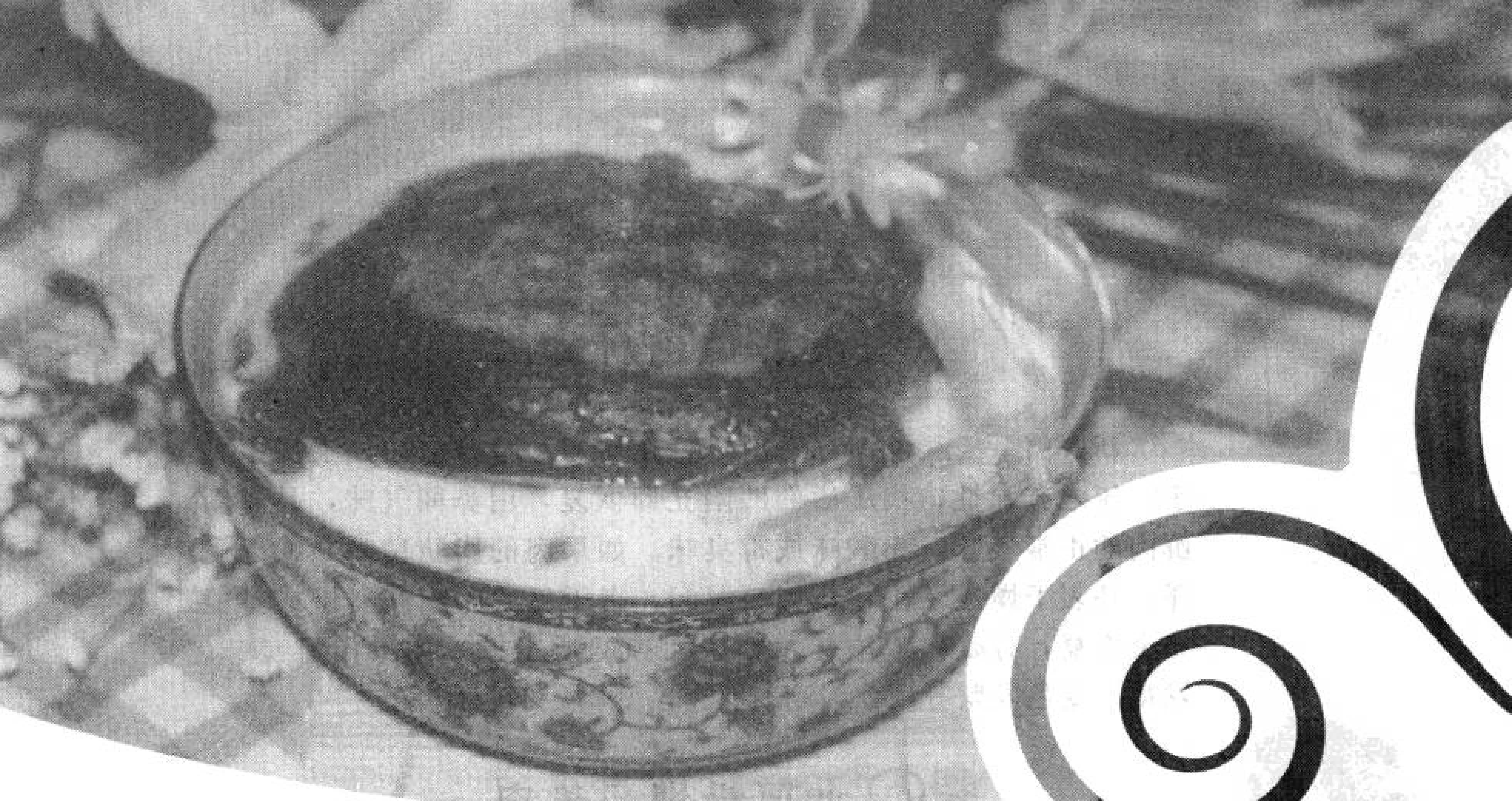
家庭试用菜肴点缀

家庭菜肴点缀，如将醉鸡斩切装盘以后，有意识地在中间放上二三枚红樱桃，再放上三二片过水的芹菜叶；在酸甜莲藕上面用小菱形山楂糕片对上三四朵小兰花；在清汤燕菜上面撒十几片嫩豌豆苗叶，会马上感到菜肴豁然生辉，虽然只是极简单的点缀，却一扫菜肴色彩单调乏味的感觉。

在点缀菜肴时，一般喜欢选取纯度高、色泽亮的原料做“显色”。如红樱桃、黄蛋糕、白蛋糕、油滑青菜叶、山楂糕、火腿茸等。并遵循明度对比、纯度对比、互为补色的色彩对比规律。

在使用上，点缀不宜用得太多，最好是“万绿丛中一点红”，用的太多就失去了效果。





三、挑选与鉴别的小窍门

怎样识别新鲜肉

新鲜肉呈淡红色，有光泽，色泽均匀，脂肪洁白，手搓不粘手，压之有弹性，指压后的凹陷立即恢复，用鼻闻气味，具有新鲜肉的正常气味，无酸味或霉臭味。如果肉的脂肪稍暗并缺乏光泽，外表干燥或粘手，新切面湿润，指压后的凹陷恢复慢或不能完全恢复，有氨味或酸味，则说明肉的质量差。如果肉有臭味、发霉、变色发紫等现象，则表明肉已变质，不能食用。

如何辨别病猪肉

有些不法商贩会把病猪宰杀出售。因此，在买猪肉时，不妨拔一根或数根猪毛，仔细辨认毛根的颜色，如果毛根白净，则不是病猪肉，毛根发红则为病猪肉。

巧辨老母猪肉

人们都不愿意买老母猪肉，买肉时可以观察肉的颜色，生过几窝猪仔的老母猪，其瘦肉呈黑红色（老红），且含水较少，脂肪含量也较低；肥肉呈浅黄色，另外用指头触摸，手指所沾油脂不多，猪皮也厚，奶头长而硬，乳腺也明显。

识别注水肉

取一张普通软纸，紧贴于瘦肉部分，一分钟后揭下，因正常肉内不含游离水，故软纸不湿，只沾油腻，易揭不易烂；而注水肉中含游离水，纸片很快变湿，容易揭烂。

怎样鉴别鲜鱼的质量

1. 鲜鱼的眼睛突起、澄清有光泽。

2. 鲜鱼的腮盖紧闭，鳃片呈粉红色或红色，无黏液和污物。

3. 鲜鱼鳞片整齐没有脱落现象，排列紧密，有黏液和光泽，轮层明显。

4. 鲜鱼有种特有的鲜腥味。

5. 鲜鱼肉质坚实，有弹性，肉与骨不分离，放在水中不沉。

6. 鲜鱼形体直，鱼肚充实完整，头尾不弯曲。

怎样挑选新鲜的活鱼

过节时，朋友光临或亲人团聚，用尾欢蹦乱跳的活鱼烹出一道美味佳肴，会倍感鲜香惬意。

首先，在一般家庭条件下容易养活的鱼是：黑鱼、鲶鱼、泥鳅、鲫鱼、鲤鱼、青鱼、草鱼等；不易养活的鱼是：鳜鱼、鲈鱼（俗称鲈子）、鳙鱼（俗称胖头鱼）、白鲢鱼等。

怎样挑选活鱼呢？挑选的重点是鱼的健康状况和体质的好坏。体表无出血发红现象，鳞片无脱落或极少脱落，黏膜无损伤（鱼体表的一层保护膜，用手拿鱼时感到黏滑的物质，无黏膜时手感是糙涩的；有黏膜显光亮，无黏膜则暗淡），体色青亮，游动状态正常等是易养活的。而体表有出血发红现象，鳞片脱落较重，黏膜损伤大，体色灰白或发黄无光泽，游动时头部左右摇摆向前窜跃，或呈垂直状窜至水面又速即扎入水下，以及在水中呈环形快速上下游动的，这类现象是头脑部受损伤后死亡前的挣扎表现。上面所列的都是不易养活的。此外，在鱼篓或水池等容器中的鱼，就其体质说，在底部活动的要比上面的好；靠里面中间的要比边上的好。

怎样识别大黄鱼、小黄鱼

这两种鱼头部都有一双晶莹洁白的耳石，外形相似，一般容易误认为是同一种鱼。其实，两者在外形和肉质上都不一样。

大黄鱼体形扁长，体色金黄，头部眼睛较大，尾柄较低，鳞片紧而较小，嘴部略圆。

小黄鱼体形与大黄鱼极相似，但体背较高，头部较长，嘴部略尖，眼睛较小，尾部较高。

怎样识别鲤鱼、鲫鱼

鲤鱼外形呈柳叶形，头后部稍隆起，鳞片较大，嘴部有须，体色有青黑、灰白、金黄之分。

鲫鱼又名鲋、鲫瓜，体形扁宽，背部隆起明显，鳞片较少，嘴部无须，刺多，肉嫩，味美。

怎样区别胖头鱼、白鲢鱼

胖头鱼学名叫鳙，又名花鲢或黑鲢。胖头鱼背部及两侧上半部微黑，腹部灰白，并带有黑色花斑。白鲢鱼体色一般为银白色，鱼鳍呈灰白色。

胖头鱼的头部较大，约占体长的1/3。白鲢鱼的头部较小，约占体长的1/4。

胖头鱼的胸鳍较大，超过腹鳍基部很多。白鲢鱼胸鳍向外伸延，胸鳍尖端仅到腹鳍基部。

胖头鱼的锐棱只在腹鳍的后方。白鲢鱼腹部的锐棱贯穿腹鳍前后整个腹面。

怎样区别青鱼、草鱼

青鱼又叫乌精，体长，略呈圆筒形，尾部侧扁，嘴部稍尖，无须，脊背乌黑，肚乳白色，肉白而充实，肉嫩，刺少。

草鱼也叫草青，体长，也略呈圆筒形，尾部侧扁，嘴部稍圆，无须，脊背色泽较深，全身茶黄色，肚灰白色，肉嫩而刺少，肉质充实。

青鱼和草鱼主要区别是体色不同。青鱼体色乌黑，草鱼体色茶黄；其次是嘴部不同，青鱼嘴部发尖，草鱼嘴部发圆。

怎样挑选对虾

对虾，又叫明虾、大虾，是个体较大的一种海虾。对虾的肉质鲜实，虾头中的“脑油”香鲜异常。

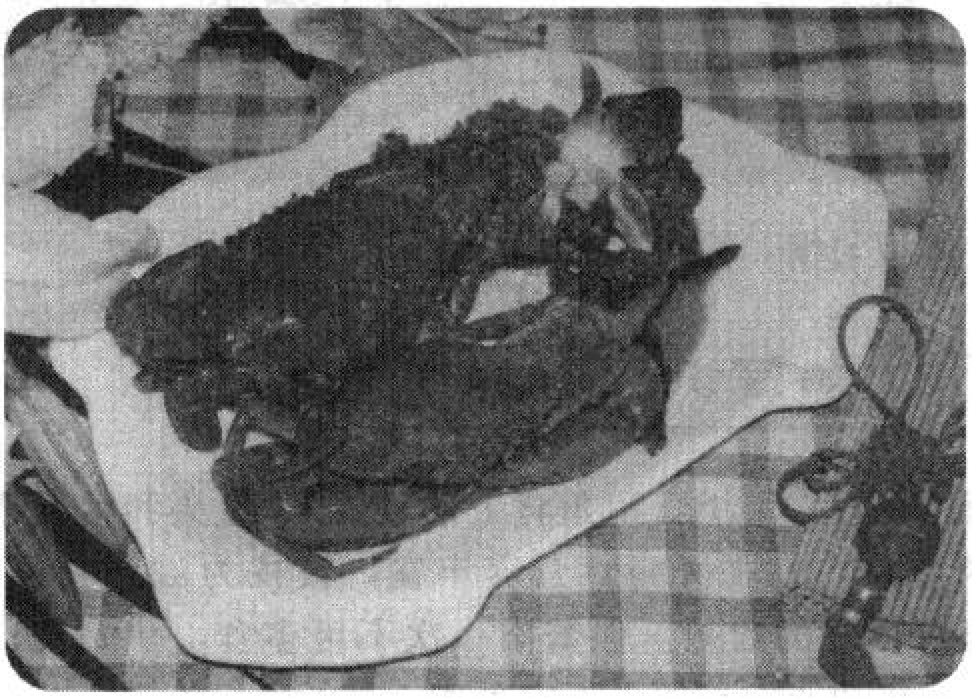
新鲜对虾，色青白、皮亮、壳硬、不掉头、全尾。不新鲜的对虾，掉头、脱皮、体红、有异味。

怎样挑选螃蟹

螃蟹可分河蟹和海蟹两种。河湖蟹肉质细嫩、味较鲜美。

新鲜的海蟹壳呈青灰色，蟹螯和蟹腿完整，腿关节有弹性，蟹的两端壳尖无损伤。

河湖蟹要买活的，买活力强的，死的不能食用。新鲜、活力强的螃蟹的特点：蟹壳呈青绿色、有光泽，蟹螯夹力大，腿毛顺，腿完整、饱满（硬实而不空），爬得快，连续吐沫有声音。



螃蟹分雄蟹（尖脐）、雌蟹（团脐）。雌蟹黄多肥美，雄蟹油多、肉多。

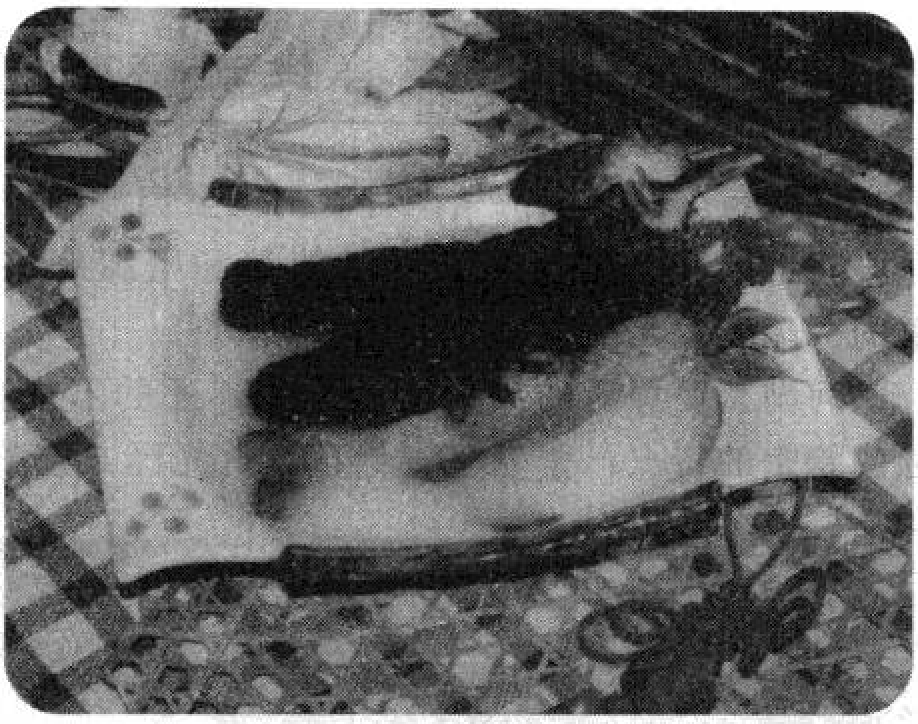
海蜇的识别

海蜇：可以加工成海蜇皮和海蜇头。优质海蜇皮呈白色有光泽，松脆无泥沙。附血膜、有破碎的是较次的海蜇皮。

海蜇头：肉干完整，色淡红光亮，无泥沙杂物为优质品；肉干完整，色较红，无泥沙杂物的次之；红色无泥沙，不完整的海蜇头为较次级。

海蜇收藏一两年以后，吃起来比新鲜的嫩。

怎样鉴别海参的质量



海参体粗长，肉质厚，体内无沙者为佳品。体细小，肉质薄，原体不剖，腹内有沙者质次之。如灰参，有刺，咸性很重，易回潮，肉质极糯。搭刀赤参，肚内有石灰质，肉质薄而稍硬，体型匀细，均为次品。

如何识别新鲜甲鱼

甲鱼又叫团鱼、鳖。鳖甲（甲鱼背上的硬壳）、鳖头和鳖蛋皆可入药。甲鱼肉味咸，性平无毒，营养丰富，被视为滋补良品，它对多种疾病都有很好的疗效。但鳖肉一次不可多食，孕妇及产后腹泻、失眠、消化功能较差的人不宜食用。

正常的甲鱼的腹甲（由一块块的软组织连接而成）是乳白色的。甲鱼自然死掉或被蚊虫叮咬而死后，腹甲颜色会很快发生变化，一般变成褐红或浅红色，也有变绿变黑的。这是由于甲鱼蛋白质变质的结果，甲鱼被蚊虫叮咬后，会因中毒而加速这一变化；也有人认为这是因血液变质而产生了血毒，至于血毒的成分现在

还不十分清楚。人吃了这种死甲鱼肉，虽不至于像误食毒蟹那样，引起严重的中毒症状，但对身体同样是极为有害的。因此，食用甲鱼应当是活的，现吃现宰。因蚊虫叮咬而死的甲鱼就更不应食用了。

如何鉴别活鸡的好坏

购买活鸡的时候，如何知道是只好鸡还是只病鸡呢？可以从以下几点来看。

1. 拿住活鸡的翅膀提起，如果鸡挣扎有力，双腿收起，鸣叫声长而响亮，并有一定重量，说明鸡的生命能力强。如果提起鸡，脚伸而不收，肉薄身轻，叫声嘶哑短促，说明体弱或有病。

2. 在平静的状态下，好鸡呼吸不张嘴，眼睛干净而灵活有神。如果不时地张嘴，眼红或眼球混浊不清，眼睑浮肿是只病鸡。

3. 健康的鸡鼻孔干净而无鼻水，冠脸朱红色，头羽紧贴，脚爪鳞片有光泽，肛门黏膜呈肉色，鸡嗉没积水，口腔没有白膜或红点。病鸡则是鼻孔有水，冠变色，肛门里有红点，嘴里有病变。

怎样鉴别鸡的老嫩

1. 看后蹬。后蹬大，坚硬，是老鸡。

2. 看刀骨。刀骨尖软是嫩鸡。

3. 检查胸脯看肥瘦。胸脯丰满是肥鸡。

4. 检查表面的光泽，看宰杀的时间。表面光润带油皮，说明杀的时间短；表面无光、萎缩，说明时间长。

怎样鉴别鲜蛋

1. 可以把蛋对着光亮处照看，新鲜的蛋，则蛋内是透明的，而陈旧的蛋则是模糊的。

2. 将蛋放在10%～20%的盐水里，立刻沉下去的是新鲜蛋，沉得慢的蛋就不新鲜了，而浮上水面的就是很陈旧的蛋。

3. 因蛋壳有许多小孔，能把蛋肉的水分蒸发出去。这样，新鲜的蛋相比之下就显得较沉，放在耳边摇晃不响；而蛋放得越陈就越轻，摇晃起来也会响。

辨认孵鸡淘汰蛋

购买鸡蛋的时候，许多人缺乏辨认孵鸡淘汰蛋的常识，误把它们认为是新鲜鸡蛋购买回家，这种鸡蛋，不但食味不佳，而且没有营养价值。请记住淘汰蛋的 3 个特征：

1. 蛋的颜色发暗，表面没有新鲜蛋的光泽，是一种灰色。

2. 用手摇晃鸡蛋，鸡蛋发出很明显的响声。

3. 一个鸡蛋通常可重约 50 克，而淘汰蛋由于放置时间长，只有 40 克左右重，用手掂量，觉得轻。

怎样挑选松花蛋

挑选松花蛋先要看皮色，蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的蛋最好，蛋皮越黑，蛋的质量越差。

其次要用手掂，将五指并拢，微微弯曲，把一个蛋放在四指与手掌相连的地方，上下轻轻掂起，蛋落下时如有弹性颤动的感觉，说明是好蛋，弹性越大，质量越好。

也可用手指敲。用左手捏住一个蛋，右手食指敲打蛋的小头，感到有弹性颤动的为好蛋。

鲜肉质量的鉴定

鉴定肉质优劣的一般方法是：（1）看：新鲜的肉有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明；（2）摸：新鲜肉的肉质紧密，富有弹性，手按后能较快复原；（3）闻：新鲜肉有一种特殊的鲜味，没有酸气或霉臭气；（4）敲：敲开骨头，骨腔内充满骨髓；（5）煮：新鲜肉煮出的肉汤，汤色透明，芳香鲜美。如肉有异臭味、发黏、发霉、发紫等现象，说明已变质，不能食用。

怎样鉴别猪、牛、羊内脏的质量

新鲜的肝呈褐色或紫色，用手触摸，坚实有弹性；不新鲜的肝颜色暗淡，无光泽，有软皱萎缩现象，并有异味。

新鲜的腰子呈浅红色，表面有一层薄膜，光泽柔润，有弹性。不新鲜的腰子，呈浅青色。水泡过的腰子，体积涨大，呈白色，质地松软，有异味。

新鲜的心，用手挤压一下，有鲜红的血液流出，组织坚实，有弹性。不新鲜的心与此相反，并有黏液和异味。

新鲜的肠，色泽白，黏液多。不新鲜的肠，色泽有青有白，黏液少，腐臭味较重，容易碰破。

新鲜的肚，有弹性和光泽，白色中略带些浅黄色，黏液多，质地坚而厚实。不新鲜的肚，白中带青，无弹性和光泽，黏液少，肉质松软，如将肚翻开，内部有硬的小疙瘩，系病症，不宜食用。

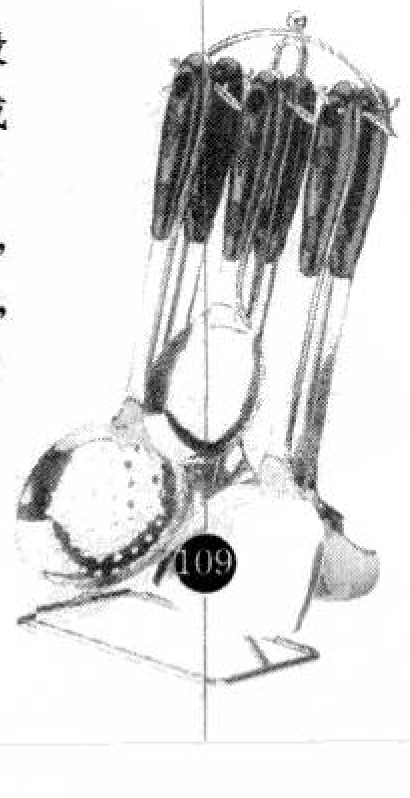
火腿的质量标准

从外观上看，品质好的火腿呈黄褐色或红棕色，腿细直，腿心长，骨不露，油头小，表面干燥，组织结实，有坚实感，不松散，不发黏，有炒芝麻发出的香味。

灌肠制品的挑选、保管与食用

在购买灌肠制品时，要挑选那种外皮完整、肠衣干燥、色泽正常、线绳扎得紧、无霉点、肠头不发黑、肠体坚实有弹性的产品。如果条件许可，可将灌肠中部切开，看肉馅是否紧实。一般以肉紧实、空洞少者为佳。如果产品香味减退或消失，有酸味或有异味，则可认为已经变质。变质的灌肠制品不能食用。

灌肠是熟肉制品，除了干肠类和经高温灭菌的塑料灌肠外，在常温下不宜久放，宜现买现吃。香肠、香肚的含水量比灌肠少，如果放在冰箱中，一般保存 2 个月左右。



灌肠制品食用方法简单方便。香肠在食前需蒸煮 10～20 分钟，冷却后既可下酒佐餐，也可用来做汤或炒鸡蛋，还可用作点心、月饼的馅。灌肠可直接用来佐餐或用作“沙拉”的原料，如果用油煎后食用，则别具风味。

有什么窍门可挑选营养价值高的蔬菜

蔬菜的营养价值并不与价钱成正比。据科学家分析，各种蔬菜的营养价值有一条可循的规律，这就是蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色成正比关系，颜色越深，营养价值越高，反之颜色愈浅，营养也随之降低。绿色蔬菜包括：芥菜、苜蓿、油菜、青菜、韭菜等，它们的营养价值最高；黄色蔬菜主要有番茄、胡萝卜、红薯、南瓜、卷心菜等，它们的营养价值中等；冬瓜、甜瓜、茭白、竹笋等无色蔬菜营养价值最低。

挑选四季豆

四季豆又称作菜豆、芸豆、刀豆等。

在选购四季豆时，应挑选豆荚饱满均匀，色泽青嫩，表皮平滑无虫痕的。皮老多皱纹，呈乳白色筋多者是老四季豆，不易煮烂。

挑选豇豆

豇豆又叫豆角。在选购时，一般宜选豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、子粒饱满的。下列豇豆不宜选食：有裂口、皮皱的是老豇豆；条过细无子的是未发育的豇豆；表皮有虫痕的多数是病豇豆。有一种叫“胭脂红”的豇豆，其产量高，但品质很差。

在豇豆上市的季节时可多买一些，用开水烫一下取出用竹竿挂起来晒干。晒干后分扎成小把，吊在通风的屋檐下，可以久藏不变质。

怎样鉴别笋类的质量

笋类包括春笋、行边笋、毛笋、冬笋等。春笋以质地鲜嫩、呈白色或米黄色者为佳。行边笋以质嫩、色嫩黄者为好。毛笋经加工干燥即为玉兰片，它以色白、整齐、质细嫩者为好。冬笋黄中微带白的质量较好。

选购芹菜的方法

芹菜，有水芹（白芹）和香芹（药芹）两种，以香芹比较普遍。芹菜凉拌、炒熟吃均可。



芹菜选购时，梗不宜太长，25～35厘米为宜，菜叶翠绿、菜梗粗壮为好。通常食用只取菜梗，但根和叶也可食用。据有关资料介绍，芹菜叶有降血压的功能。

夏天的香芹菜有一股药味的苦味，需用开水烫透并挤干水分，再加入合适的调料。

怎样挑选鲜藕

藕为多年水生蔬菜，营养丰富，用途很广，既可生食，又可熟食，以及加工成藕粉。藕有池藕与田藕之分。池藕栽种在池塘中，质较白嫩汁多；田藕栽在水田中，品质略次。池藕身长，有

九孔，上市迟；田藕身短，有11个孔，上市早。

市场上供应的藕，多带泥，选购时宜选藕节短粗的。从藕尖数起的第二节藕最佳。四季均有上市，以夏、秋的为好。夏天的称“花香藕”，秋天的称为“桂花藕”。

藕有多节，尖较嫩，可拌食，中段可炒食，老的一般可塞糯米煮成桂花糖藕。

藕只要两端节头完整，一般中间洞眼很少污泥。如果藕眼内有少量污泥，可用羽毛掏孔洗净；如污泥太多，只好切碎后洗净。

识别茭白的方法

茭白组织柔软，纤维少，含有可消化的蛋白质成分高，受到人们的欢迎。

选购茭白宜选择色泽为奶玉色的，外表有微红色的晚期茭白。这种茭白肉结实而糯。早期的茭白，色白肉实而细长，但性硬。茭白皮上如有红色，是由于采摘时间长而引起的变色，质地较老。此外，茭白皮壳中水分过多者，也是采摘时间过长的茭白。

什么样的山药质量好

山药以外皮无伤，带黏液的为最好；黏液多，水分就少，质量也不错。山药怕冻、怕热，冬季买山药须注意：用手握住山药10分钟左右，如山药出汗，就是受冻了，如发热就是没冻过的。掰开山药看，冻过的横断面黏液化成水，冻过回暖的有硬心且肉色发红，质量就差了。

保管山药要注意防冻、防热、防潮湿，山药受热会霉烂，轻的长白点，重的不能食用。如发现长白点，就要切掉，防止继续发展。切时忌用铁制刀具。

选择香蕉风味佳

人们购买香蕉时，往往喜欢挑选色泽鲜黄、表皮无瑕的果实，

其实这样的香蕉的内部还没有完全脱涩转熟，吃起来果肉较硬。因为香蕉是产在南方而远销全国的新鲜果品。为了适应远途运输的要求，一般都是在香蕉未成熟前就开始采收。这时的香蕉不仅果肉中含有较多的水溶性鞣质使其具有浓烈的涩味，而且还含有大量的淀粉，果肉硬，果皮呈青绿色。此时香蕉所固有的芳香味也未形成。这样的香蕉必须经过人工催熟，使其达到成熟后才能供应市场。

熟透了的香蕉，果皮上有芝麻般的黑点，也就是人们常说的“芝麻香蕉”。因此购买香蕉时，应该挑选果皮黄黑泛红、稍带黑斑、表皮有皱纹的，风味最佳。

选购哈密瓜的诀窍

选购哈密瓜时，要看有无伤口，因远道运来，有的会造成碰压伤，这样的瓜不耐贮存。生哈密瓜水分多、味淡，如同黄瓜味。所以要挑选八成熟以上的熟瓜，其特征是：瓜皮有鲜明的色彩或花纹；瓜柄基部产生离层，自然落蒂柄，瓜皮网纹明显或产生裂纹；如果瓜体变软、香味浓郁，说明已充分成熟，食用最佳。

食用哈密瓜前，最好放几天，促使其后熟，葡萄糖和果糖增加，肉质变得柔软多汁，香气更浓，瓜皮更薄。

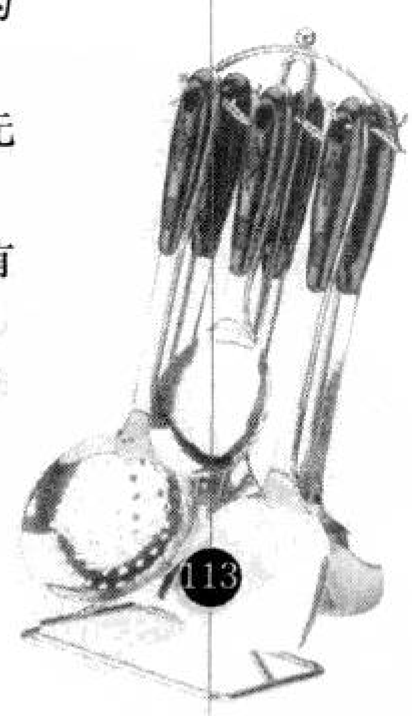
如何选购猕猴桃

猕猴桃是一种浆果，肉质多浆，酸中带甜，富含大量的维生素 C，是色、香、味俱佳的珍品。

它的外观是椭圆形的，也有圆柱形、卵形，颜色以棕褐色为主，外皮带有小刺毛。

在挑选时，选择那些无虫蛀、无破裂、无霉烂、无皱缩、无挤压痕迹的猕猴桃为佳品。通常果实越大质量越好。

还要捏果实的硬度。有过硬感，果实尚未成熟；用指按压有弹性，并稍有柔软感，即为成熟；过软的果实容易烂掉。



米的选购和保管

根据黏性程度的不同，米可分为粳米、籼米、糯米等。刚收过的米称为新米，含水量较大，煮熟的米饭黏性大，口味鲜香。存放时间较久的米称为陈米。

籼米有时也称为中熟米。它的涨性大、出饭率高，饭粒松散，味道略差。粳米做成的饭柔软香甜、可口耐饥，熬成粥则质稠香黏。糯米具有高黏性，日常生活中用其做成粢饭、八宝饭、粽子、汤团等，或酿成甜酒饮料。

质量好的米看上去有光泽，米粒整齐，无虫蛀，无沙粒，无灰尘；闻之有清香味，无霉味、异味；用手摸时觉得比较干燥。质量差的米则颜色发灰，米粒散碎，潮湿而有异味。

家庭买米一次不要买得太多，尤其在南方的霉雨季节。买回来的米最好放在有盖的缸、桶等容器里，存放在通风良好、气温较低的地方。

面粉的鉴定与保管

面粉是由小麦磨制而成，分成标准粉与富强粉。新鲜的面粉有正常的香味，颜色较白，放一点在口中咀嚼略带甜味。如果面粉含水量多、发霉、结块，有恶酸味，是已变质的表现，不能食用。

面粉应放在有盖的容器内贮存，放置在通风阴凉处，如果面粉含水量高，应放在阳光下晒干。

怎样识别生姜

烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等，按颜色又有红爪姜和黄爪姜之分，其辛辣香味较重，在菜肴中应用较广，既可作调味品，又可作菜肴的配料。新姜皮薄肉嫩，味淡薄；黄姜，香辣气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品；老姜，俗称

姜母，即姜种，皮厚肉坚，味辛辣，但香气不如黄姜；浇姜，附有姜芽，可作菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

如何鉴别假大料

假大料即为莽草籽，是莽草的果实，毒性很大，其外形和颜色跟大料（即八角）相似，故很容易被人们误认为大料而造成食物中毒。其症状为恶心、呕吐、昏迷、惊厥、牙关紧闭、四肢僵直，以至因呼吸麻痹而最后死亡。

在农贸集市上选购大料要多加注意，只要仔细观察，还是能够鉴别出假大料的。莽草籽的外观特征是果实瘦小，其尖端向上弯曲比较明显；果瓣间的接触面呈三角形；果腹面皱纹较多；果色较浅，介于棕红色与土黄色之间；闻之有樟脑或松叶味；用舌舔，有刺激性酸苦味。

怎样识别真假香油

新鲜的香油颜色呈黄红色，味道浓香，没有沉淀，不分层。

如果在香油中掺入15%的水，在光照下呈不透明的液体（新鲜的香油虽然也是液体，但显得黏稠）；如果在香油中掺入35%的水，油中有分层，没有浓香气味，就是假香油。

要是香油中有一种特殊的刺激味儿，说明香油已氧化分解，油质变坏。

怎样鉴别真假木耳

学会鉴别木耳的真假，可以不上当。假木耳看去与真木耳相似，但细辨之，可以发现，假木耳朵厚，朵片往往黏在一起。用手摸假木耳，觉得有一种潮湿感，分量较重，放在口中咀嚼一下，有腥味。

真木耳朵大，朵片较薄，表面乌黑光润，朵背呈灰色，用手摸木耳感觉干燥，并觉得分量轻，放在嘴里尝有清香味无怪味。

怎样鉴别变质银耳

市场上销售的银耳有鲜、干之分。正常的鲜银耳：叶片完全展开，朵形完整，表面洁白，光亮洁净，富有弹性，耳基部呈米黄色或橙黄色。变质鲜银耳：叶片展开不充分，发黏，无弹性，表面有霉蚀，朵形不规则，颜色较正常深，耳基部为黑色。正常干银耳：颜色均匀呈白色或米黄色，身干，无霉烂，无虫蛀，耳基部为橙黄色。变质干银耳：外观橙黄色，颜色深浅不一，朵形不完整，有霉蚀痕迹，耳基部呈棕黄色，有些生有霉斑。

虾油优劣如何鉴别

1. 色泽：将样品放入透明容器（瓶子）内对着光，观察其是否透明，有无悬浮颗粒物。好的虾油应为橙红色或橙黄色，不发乌。

2. 香气：微微摇动瓶子，嗅其气味，好的虾油具有独特的荤鲜香气，没有腐败臭味。

3. 滋味：取少量样品放入口内，好的虾油滋味鲜美，余味幽香，无苦涩及异味，不死咸。

4. 观其泡沫：用手均匀地摇动瓶子，使其产生泡沫。如果泡沫消失得快，说明其发酵完全，相对地说其贮藏期较长；如果泡沫消失缓慢，则说明其发酵不完全，不易久存。

奶粉的选择与鉴别

牛奶粉是以牛乳为主料经干缩后而成的一种营养性饮料，现在喜欢饮用的人越来越多。目前，我国市场上供应的品种主要有全脂奶粉、脱脂奶粉和乳脂粉 3 种，如何正确选用奶粉呢？

全脂奶粉：含有牛奶正常的成分，一般人饮用比较合适。

脱脂奶粉：脱去脂肪的奶粉，也就是不含脂肪的奶粉。得了肥胖症，而又需要营养的人，这种奶粉是最合适的。

乳脂粉：全脂奶粉中另外加入一定量的脂肪，需要脂肪的人可以饮用它。

但发潮的奶粉不能买，鉴别的方法是：袋装，把奶粉托在手掌上，奶粉四散开，为干燥，裂开和结块为潮湿；瓶装，可以慢慢地转动，奶粉粘在瓶上为受潮，不粘为干燥；铁罐，可用手摇，“沙沙”响为干燥，作“轰轰”声，是受潮了。

啤酒质量的鉴别

如何鉴别啤酒的质量，是广大啤酒爱好者所关心的问题。下面介绍几种既简单又科学的鉴别方法：

1. 看泡沫。把啤酒缓缓倒入玻璃杯内，若泡沫迅速冒起，细而均匀，色洁白，瓶口和杯壁上挂着泡沫，则为佳品。如果泡沫粗大且带微黄、消散快、泡沫也不挂杯，则为劣品。

2. 看颜色。好啤酒在杯内清澈透明，呈现出金黄色。若酒色黄浊，透明度差，黏性大，则是次品。

3. 闻香气。用鼻子靠近啤酒，如果闻到浓郁的酒花幽香和麦芽的芳香则为好酒。如有腥气和其他气味，则为次品。

4. 尝口味。入口感觉酒味纯正清爽，苦味柔和，回味醇厚，并有一种浓重而爽快的刺激感，则为好酒。如啤酒中有酵母味或苦涩味，均属次品。

怎样选购蜂蜜

选购蜂蜜时，应注意色泽，凡是浅黄色的，是纯蜜，如果掺入蔗糖或葡萄糖，就是假货。鉴别时，可滴一点于毛边纸上，含杂质的蜂蜜便会渗透散开，纯蜜则凝结一处，不会渗透散开。

怎样鉴别蜂蜜

如果购买了掺假、含杂质的蜂蜜，吃了会影响人体的健康。那么，怎样用简易的方法来鉴别蜂蜜呢？



1. 如果掺入红糖或白糖，其透明度比一般蜂蜜要差，同时也较混浊。掺入红糖的颜色深，掺入白糖的色泽浅白。品尝有明显的糖水味，而且甜度也不如纯蜂蜜鲜甜。

2. 是否掺入饴糖。取蜂蜜 1 份，用冷开水 4 份稀释摇匀，然后徐徐滴入酒精。如有许多絮状物，证明掺有饴糖。

3. 是否掺入淀粉糊。取蜂蜜 2 克，加冷开水 20 毫升，加热煮沸后待冷，然后加入二三滴碘液摇匀，如有蓝紫色证明掺有淀粉。

4. 是否含游离重金属。取蜂蜜少许，徐徐加入浓绿茶水（1 份绿茶叶用 4 份水泡开），如生成黑色盐类，说明含重金属。

5. 是否含杂质。取蜂蜜 1 份，放在干净透明玻璃杯里，加入冷开水或蒸馏水 2 份和 95°的酒精 4 份，混合均匀后静置一昼夜。沉淀越多，说明含的杂质越多。

如何鉴别掺水牛奶

怎样区别掺了水的牛奶和没掺水的牛奶呢？方法很简单：用一根磨得很光滑的毛衣针插入牛奶后再立即取出，然后观察针尖。如果是纯牛奶，针尖上会悬着一滴奶液。如果针尖上挂不住奶液，则说明牛奶是掺了水的。

如何从外观判断罐头的好坏

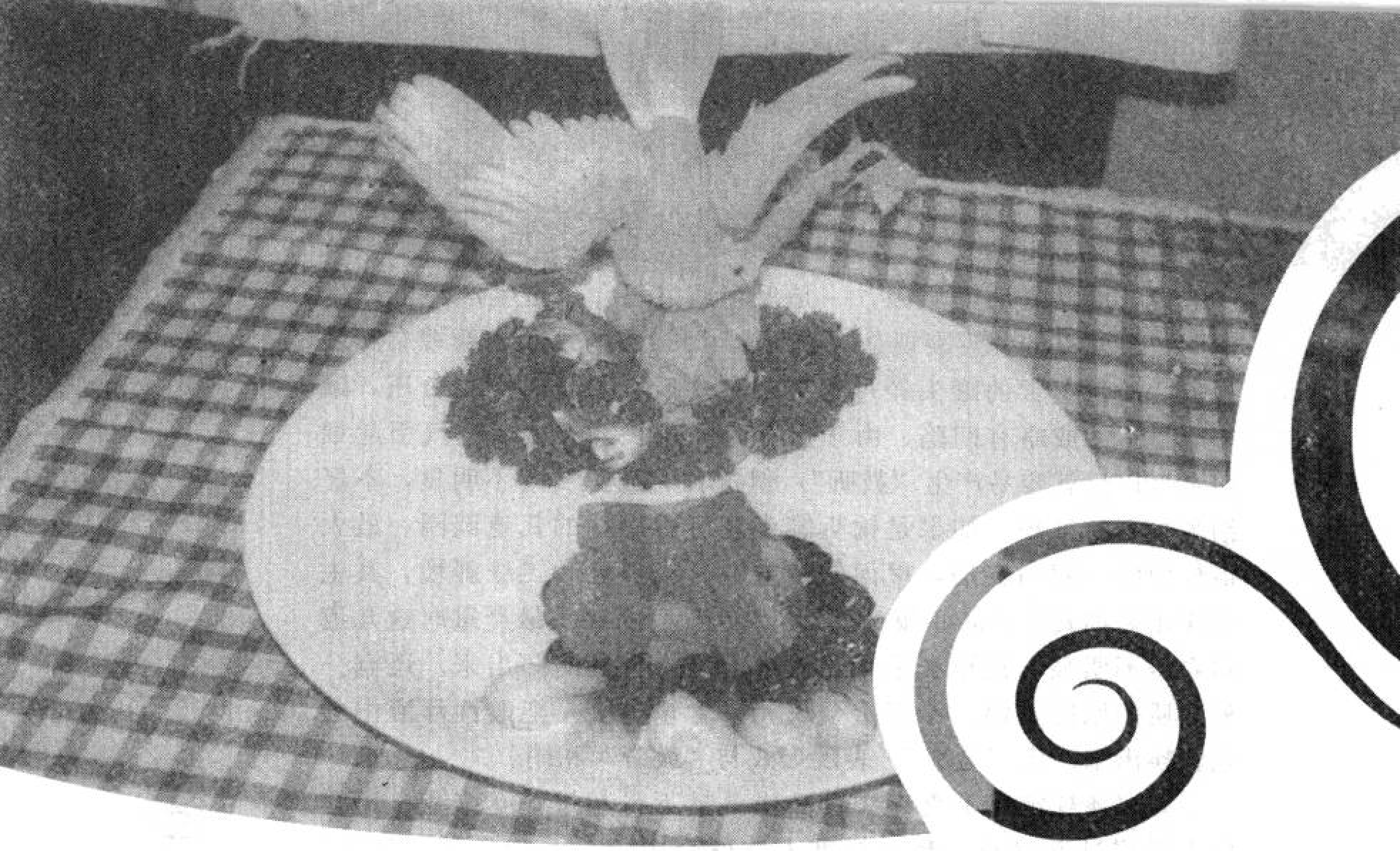
怎样从外观上判别质量的好坏呢？国家规定不论是玻璃瓶装还是铁皮罐头，有效保存期应为 2 年，高浓度的番茄酱是一年半。

一般说，商品变质的原因，一是保存期过长，二是生产环节产生漏洞，最常见的外观表现是“鼓听”，即罐头的一端或两端有膨胀现象。质量正常的罐头经过抽真空工序后，因罐内产生负压，罐端应是平的或略有凹陷。由于保存时间过长或有残留空气引起细菌滋生以后就容易产生“鼓听”，但这种“鼓听”并不明显，不仔细观察不易发现。如果是铁听罐头还可看罐端的几道圆圈，最大最外面的一圈叫突筋，里面的两道叫一级斜坡和二级斜坡，其主要作用是抽真空后防止罐头变形。“鼓听”的罐头最严重时这几道圈看得不明显，甚至涨平了，但罐端绝不会真的凸出来。还有一种变质的原因是锡、铅等重金属元素含量过多，把酸性汁液中的氢置换出来产生“氢涨”，表现形式与“鼓听”相同。

国家还规定每千克罐头食品锡含量不得超过200毫克；铅含量不得超过5毫克，超过标准人体就会中毒。因此产生“氢涨”的罐头千万不能食用。由于卷边，焊接不好或玻璃瓶封口不严产生漏气的现象也会发生，其结果也会造成变质。这种现象往往导致铁皮部分有锈斑，或因汁液外溢有粘手的感觉。

怎样挑选中秋月饼

中秋月饼花色繁多，风味各异。京式月饼采用植物油加素馅制作，有提浆、自来红、自来白等品种；广式月饼皮薄馅多，品种有五仁、莲蓉、椰蓉、豆蓉、香肠、蛋黄等；苏式月饼酥皮层次分明，品种有水晶百果、猪油细沙、椒盐黑麻、鲜肉等；浙式月饼与苏式相近，有火腿、叉烧、椒盐、玫瑰等品种；潮式月饼含糖、重油，用苏式饼皮、广式馅料，讲究甘、香、软、肥，酥香可口。月饼的质量，一般从三方面鉴别：(1) 观察形状。要求大小均匀，平整饱满，饼皮酥松完整。(2) 辨别色光。表面金黄油润，新鲜而不萎缩，底部圆周没有焦斑。(3) 品尝滋味要求口味正。甜而爽口，肥而不腻，香而不俗。



四、操作与加工的小窍门

如何宰杀鹌鹑

鹌鹑肉质瘦嫩鲜美，历来被视为飞禽之珍品。近年来鹌鹑饲养日益普及，为使家庭餐桌也增添美味，这里向读者介绍一下鹌鹑的宰杀方法。

鹌鹑宰杀采用“去皮法”。宰杀前，先用指头猛弹其后脑部，乘其昏迷之际用手撕开腹部的表皮，随即像剥青蛙一样将连同羽毛一起撕下，剪去喙及脚爪，再用手指伸进腹腔把内脏掏出。鹌鹑的肝和胃洗净后可供食用。鹌鹑的出肉率可达50%左右，而鸡则在40%以下。

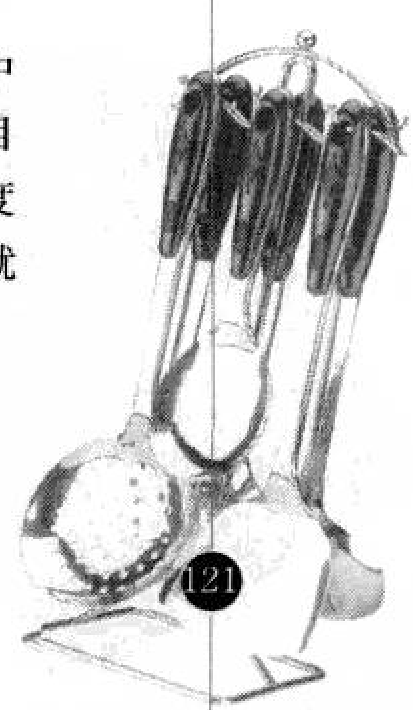
热水浸洗猪肉不好

有些人常常把买回的新鲜猪肉，放在热水中浸洗，认为这样能洗干净，其实这样做会使猪肉失去了不少营养成分。

猪肉的肌肉组织和脂肪组织内，含有大量的蛋白质。猪肉蛋白质可分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。肌溶蛋白的凝固点是15～60℃，极易溶于水。当猪肉置于热水中浸泡的时候，大量的肌溶蛋白就溶于水而被排出体外。同时，在肌溶蛋白里含有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种成分，这些物质被浸出后，影响猪肉的味道。因此，新鲜猪肉不要用热水浸泡，而应用干净的布擦净，然后用冷水快速冲洗干净，不可久泡。

咸肉退盐法

人们买回咸肉后，往往用清水漂洗，以为这样就能使咸肉中所含的盐分溶解在清水中。其实用清水漂洗并不能达到退盐的目的。正确的方法是：应该用盐水来漂洗。只是所用的盐水的浓度要低于咸肉中所含盐水的浓度。漂洗几次，咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡淡的盐水清洗一下就可烹制了。



螺、蚌吐净泥土

水中新鲜的螺、蚌，买回家后，在食用前，要使其吐净泥土，再进行烹制。在养殖螺、蚌的清水中滴少量素油，两三天后，螺、蚌可以吐净泥土。

巧拔猪蹄毛

猪蹄好吃营养也高，但猪蹄上毛比较多，收拾起来十分费力。可以将洗净的猪蹄先在沸水中煮一下，再放入清水中，用指甲钳拔毛，这样拔毛又快又好又干净，比用其他工具快好几倍，用同样方法也可以拔鸭子的绒毛。

快拔猪毛

猪毛多的肉用夹子一下一下拔太费劲。可以用松香一块，放在铁勺里熔化，趁热倒在猪毛处，等松香冷却后，揭开松香，猪毛就会随着全部被粘拔出来。

冷冻羊肉的简易处理

冬季，市场上时常出售冷冻的羊肉块（亦称冻坨）。这种肉色泽鲜艳，携带方便，很受群众欢迎，但有些人反映，用冷冻羊肉做大葱爆羊肉等菜肴往往嚼不动，这是由于不了解冷冻羊肉的特点，缺少相应的措施所致。

加工厂的冷库温度多低于－20℃，而且大都采用风动制冷，羊肉冻得又干又硬，原有的水分相应减少。这样的肉买回后如果不分部位或爆或炒，既艮又皮，不入滋味。所以当购买来冻羊肉后，应该做以下处理：

冲洗：用净水冲洗一次，去掉表面浮土，再用净布擦干。

化冻：放在室内慢慢化冻，如反复翻动羊肉位置，可缩短化

冻时间。注意千万不要用热水泡，更不要用火烤。

整理：待肉化至似冻不冻（俗称麻冻）时，选出适于爆、炒的部位，如前后腿中的瘦嫩部分，根据自己所需加工成片或丝，其余部位可做别用，如腱子可炖，腰窝可做馅等。

浸泡：将加工好的羊肉放入净水浸泡，待其完全化透后捞出。控去多余水分，但不要挤干。这样既保持了羊肉原有的水分，也去掉了残留在羊肉中的血污，常见各超市加工羊肉时，须经水泡，就是这个道理。

经过上述简易处理，用冷冻羊肉做出的家常菜便会细嫩适口。

冰冻食品巧解冻

肉类宜在室温（15～20℃）下空气中解冻，最好不要在水中解冻，否则其中的营养物质流失严重。

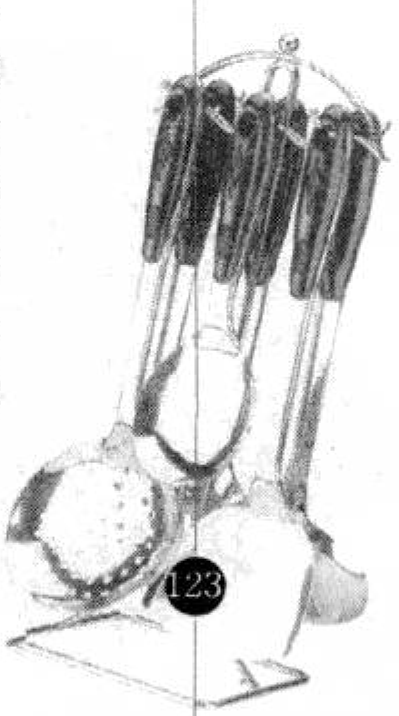
家禽一般在水中解冻为宜，但未去内脏的，应在空气中（室温）解冻，以免产生异味。

鱼类在4%～5%的40～50℃食盐水中解冻较好，在这种情况下，鱼的肌肉组织复原力量强，味道最佳。

蛋品可装在不透水的金属容器中，将容器浸在20℃水中迅速解冻。

怎样合理解冻速冻肉

目前市场出售的肉类，大都是经过冷冻贮藏过的。所以人们购进的冻肉必须有一个解冻过程。怎样合理解冻速冻肉？有不少人在急于食用时，用热水浸泡，这种办法使不得。科学的方法应该用冷水浸泡，或将速冻肉放在6～9℃的地方，使其自然解冻。这是因为肉类在速冻过程中，其组织、汁液完全冻成了冰，形成肉纤维中间的结晶体。这种汁液的结晶体是一种最有价值的蛋白质和肉膏的美味物质。肉类缓慢解冻，这种汁液的结晶体会重新缓缓融化还原成汁液渗入肉的纤维内，使肉类恢复原性质，从而保持肉的应有营养与美味。如果用热水解冻，情况完全相反，肉类的汁液结晶体很快融化，来不及渗入肉的纤维内而白白流失。



经过这样解冻的肉类就会失去一部分蛋白质和芳香味物质。用这种肉类制作的食品也就失去了应有的营养价值和美的滋味，严重的还会使肉类出现海绵似的孔眼，成了糟粕，吃起来又老又柴。因此，当要解冻速冻肉时不可快速，只有缓慢解冻才能达到预想的效果。

家庭如何片烤鸭

准备锋利的小号叉刀1把、平板1块（菜板、肉墩均可），刀、平板需经开水冲刷消毒。

将加热后的整只烤鸭平放在板上，先割下鸭头，然后以左手轻握鸭颈上弯部位，先一刀将前脯皮肉片下，改成若干薄片。随后片右上脯和左上脯四五刀，将鸭骨三叉掀开，用刀尖顺脯中线骨靠右边剔一刀，使骨肉分离，便可以从右侧上半脯顺序往下片，经过片腿、剔腿直至尾部。左侧片法同右。

片鸭时用“锯刀法”，进刀要前推后拉，片出的肉不要太厚，一般一只鸭的片数以90片为标准。肉片大小要均匀，薄而不碎，尤其要注意每片肉都要带皮，才能保证吃时又嫩又脆的口味。

冷烤鸭回热的几种方法

1. 电烤箱烤法：将冷烤鸭放入烤箱的烤盘内，加温至150℃，20分钟后，再将电烤箱温度升高到160℃，烤10分钟后即可食用，其色香味与原热烤鸭无异。

2. 炉火烤法：将冷烤鸭用铁丝（约1米长）从左翅膀下刀口处到左翅膀下穿出，把铁丝两头拧在一起。再用锥形圆木棒（约8厘米长）塞入鸭肛门内，细头留在肛门外，以防掉出。然后用开水从鸭侧刀口处灌入（约八成满），即可将鸭子挂在炉火上，距离约70厘米高，火不要太旺。每隔三四分钟将鸭体内水倒出换入开水，反复多次，至皮酥肉热时，将水放出即可食用。

3. 油淋法：将冷烤鸭片成片，摆放在漏勺内待用。炒勺上火，倒入食油250克，待油烧至七八成热时，将漏勺置于炒勺上方，

用平勺将热油缓缓淋在鸭肉上，反复 4～5 次，待皮脆肉热即可食用。

4. 爆炒法：冷烤鸭片成片，将炒勺置旺火上，倒入食油 50 克，待油烧至七成热时，放入鸭片迅速翻炒，2 分钟左右即可出勺盛入盘中食用。爆炒时间不宜过长，否则皮焦肉老风味尽失。

切肉有讲究

切肉为烹调加工的第一步，肉切的怎样，与炒出菜肴的好坏有很大关系。

切肉是有讲究的，俗话说："横切牛羊，斜切猪，顺切鸡。"就是说，一般牛羊肉因质的关系要横着纤维纹路切；而猪肉则是顺着纤维纹路稍斜一点切；鸡肉、鱼肉的肉质较嫩要顺着纤维纹路切，并切得较粗一些，只有这样才不易碎，同时也细嫩易嚼。

宰杀鳝鱼的好方法

鳝鱼营养丰富，吃起来油嫩滑口，是老幼皆宜的美味佳肴。

但宰杀起鳝鱼来有些麻烦。这里介绍个方法，宰杀起来非常方便。

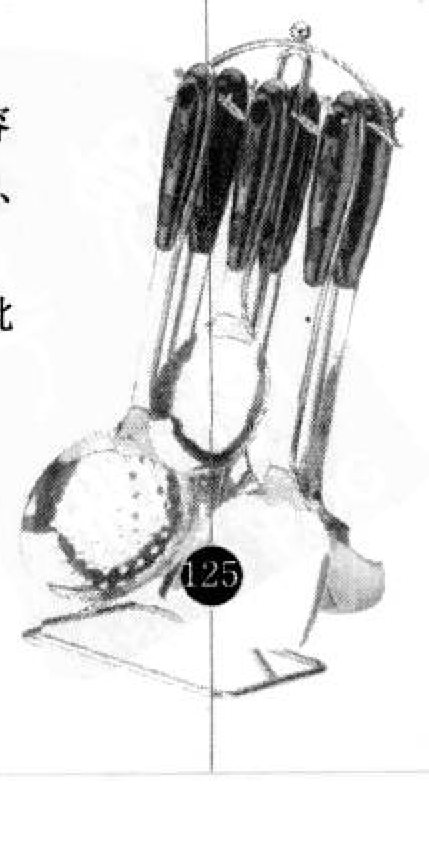
在宰杀鳝鱼之前，把要食用的活鳝鱼放到容器内，撒上一点食盐，然后盖上盖子，不到两分钟，鳝鱼便死了。再把它一条条取出剖洗干净。

用这种方法剖杀的鳝鱼，味道格外鲜美。

怎样切鱼片

1. 必须选择新鲜的鱼，否则鱼肉质松弛，无弹性，切片后容易断。草鱼、青鱼等鱼类肉质紧密，容易切成较薄的片。黄鱼、鳗鱼则应切厚些。

2. 鱼宰杀洗净，切下鱼头，沿脊椎骨平刀顺长一剖两片，批掉全部鱼骨、鱼皮（小黄鱼可以不批）。



3. 持刀平稳，用力均匀，刀要随时擦干，案板要清洁。

4. 鱼肉横卧案板上，皮朝下，斜刀自上而下切成秋叶形片，约3厘米。

切好鱼片放在容器中，上浆挂糊就可以炒出一些鲜嫩美味的鱼片菜肴来。

去河鱼土腥味

从市场购买河鱼非常新鲜，但常常带有土腥味。

把河鱼洗净剖肚以后，放在冷水中，水中放少量的醋和胡椒粉，或者放些月桂叶。经过这样处理的河鱼，土腥味明显减少。

也可用250克盐溶于2 500克水中，把活鱼放在盐水里，1小时后泥味即可消失。如是死鱼，放在盐水中泡2个小时，也会去掉泥味。

牛奶除鱼腥

鱼虽鲜美，但有股腥味，我们在厨房做鱼，恰巧身边又有瓶牛奶，往炖鱼的锅内放入少许牛奶，这样可以去除掉鱼的腥味，还能使鱼变得酥软可口。

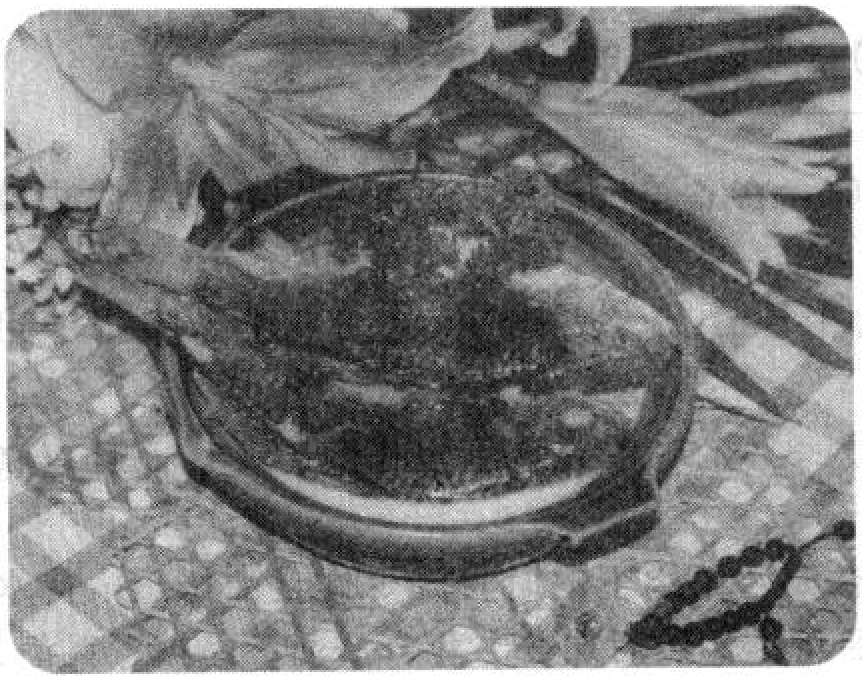
茶水除鱼腥

一道营养丰富的美味鱼肴，会给人们家庭生活增添光彩。可是当收拾鱼的时候，弥漫在厨房里的腥气又令人作呕。这里再介绍一种除掉腥味的简便方法。

把鱼放在温茶水中泡洗。一般1 000～1 500克鱼用一杯浓茶对成开水，将鱼浸泡5～10分钟后清洗。因为茶叶里含有鞣酸具有收敛的作用，故可大大减少腥味的扩散。

去除吃鱼后的口腥，口中含三五片茶叶，即可去除腥气味。

去除鲤鱼腥气



在宰杀鲤鱼的时候，要注意到鲤鱼背上有两条白筋，这两条白筋是制造特殊腥味的东西。将两条白筋从鲤鱼背部挑出抽掉，这样处理以后，烧出的鲤鱼鲜美没有腥味。

去除黄花鱼腥气

黄花鱼是大众喜食的一种鱼类，它肉质丰厚，味道鲜美，但收拾不当亦有腥味。在做黄花鱼的时候，要注意把鱼头顶的皮撕掉，可大大减少腥味。

鱼胆破后去苦味

洗鱼时不小心弄破鱼胆污染了鱼肉，就会有苦味，从而影响食用，只要立即在污染过的鱼肉上涂一些酒或小苏打，再用水冲洗，就可去掉苦味。

防止苍蝇叮鱼法

热天，鱼剖杀后，如不马上烧吃，苍蝇即会闻味光临，令人讨厌。这里介绍一个防止苍蝇叮食的简单办法。

将杀好洗净的鱼，沥尽水和揩干后，用药棉蘸60度以上的高

粱酒，擦遍鱼身及其腹腔内壁，由于酒精味很浓，苍蝇就不敢临近鱼体叮食了。擦过酒的鱼，烧吃时不但不会影响味道，反而更加鲜美可口。

羊肉去膻味5法

1. 除去羊肉的膻味，在煮羊肉时放上几粒绿豆，就可除去膻味了。

2. 煮羊肉时，加少许食醋，或放50克胡萝卜，膻味即可减轻。

3. 烧羊肉时，加入3%的咖喱粉，不但去除膻味，而且有咖喱香。

4. 去除羊膻的方法是：羊肉下锅时先放少许食油焙透，待水分焙干后再加少许米醋焙干，然后加姜、葱、酱油、白糖、料酒、茴香等调料。最后羊肉将要成熟时加少量辣椒略烧，起锅时加点青蒜或蒜泥，其味香醇，膻气大减。

5. 如白煮，食时可加蒜及稀辣椒油少许，膻气也可减少。

烹制狗肉去除异味

狗肉好吃，但烹制不当容易产生异味，怎样去除呢？制作时，先将狗肉切成方块，用凉水浸泡后，煮至半熟，然后将狗肉取出，切成薄片，另换新水浸泡1小时，这样就可去除异味了。去除异味的狗肉，可起锅放入各种作料用微火煨透，就可吃到鲜香可口的狗肉了。

怎样除去咸肉的辛辣味

咸肉存放过久会产生一股辛辣味，若在煮咸肉时，取一个白萝卜放在锅中，萝卜上戳几个小洞，煮沸后将水倒出，然后再烹调，这样咸肉就没有辛辣味了。

猪肝、猪心去秽气

猪肝、猪心都有一种秽气，可放些面粉擦一下，秽气就可以消除。

经这样处理以后，再进行加工烹调，味正鲜美。

猪腰子去腥臊

把猪腰表面的薄膜去除，从中间剖为两半，腰子内的腰臊可以去除，切成腰花等所需形状备用。用下法即可去除臊味：



取约 15 粒花椒放入锅内水中，待水烧沸后，放入腰花，水再沸，即可捞出腰花，沥去水，便可加工各式菜肴了。经这样处理过的猪腰，成菜后味道鲜美，毫无异味。其原因在于花椒水可去臊味。

苦瓜去苦味

苦瓜内含营养丰富，夏日食之可清火去烦，还可防癌。苦瓜是南方菜肴，但北方人近年来也喜欢食用，只是惧其苦味太重。

可以在苦瓜切好以后，加少量盐渍一下，滤去汁后再烹炒，苦味就可减少。

在烹炒苦瓜时，加少许白糖，再淋少许醋，亦可起到减轻苦味的作用。这样烹炒出来的苦瓜菜特别清香适口。

去豆腐泔水味

把豆腐切好后，用开水泡烫一下，沥干，然后下锅，就可除去泔水味。

黄豆芽除豆腥味

炒黄豆芽时，加点黄酒再放盐，就没有豆腥味了。

泡发鱿鱼

首先要择选产地和质量一样的鱿鱼干（因产地不一、质量不一，发制时间也不一样），放入大瓷盆内，加入清水（冬季可用温水），浸泡三四小时，然后将鱿鱼的头、须、身分开，换上净水（没过鱿鱼），每 2 500 克的鱿鱼干加入浓度为 50％的碱液 200 克，搅拌均匀，浸泡 2～4 小时，至鱿鱼涨发好（厚度增加，有光泽，用指甲能掐动），再用清水反复冲漂，去除碱分。然后分档，入清水内浸泡待用。发得好，每千克干品可得 2 500～3 500 克。

泡发时应注意：

1. 加入碱液后，要勤搅拌，勤观察，以防泡发不匀和涨发过度，影响质量。

2. 泡发的鱿鱼，要随发随吃，不宜久存。如三四天吃不完，会回缩，这时可稍加碱液和水，便又可涨起，但复涨的次数不可过多，否则风味大减。

3. 泡发的鱿鱼，含水分较多，改刀后氽烫时，时间不宜过长，否则质感不脆。烹制勾芡时，要掌握好芡汁的浓度，以保证成菜的色泽和口味。

干墨鱼的涨发方法

用干墨鱼可以制作汤菜、烩菜、红烧菜。其涨发方法是干墨

鱼1 000克（去掉须）切成5厘米长、3厘米宽的块（小墨鱼也可不切块），盛盆内用冷水浸泡1小时，摘净鱼骨、倒掉水，再将墨鱼盛入盆内，撒入纯碱100克抓拌均匀，接着倒入清水或温水，压上一个瓷盘，使墨鱼淹没在碱水内，静置2小时左右，再连同碱水一齐倒入锅内煮开。起初墨鱼片呈蜷缩状，再煮就伸展开了。这时将锅内墨鱼连同碱水一齐倒入盆内，加盖使其涨发。凉后捞出，摘去眼睛、黑膜，清洗干净，盛入盆内，冲入开水浸泡1小时，反复冲开水二三次，使墨鱼吐净碱味，就可按需要制作。按上述方法每千克墨鱼可涨发水墨鱼3 000～4 000克。

用于墨鱼制熘炒菜，每千克干墨鱼只须涨发水墨鱼2 000克。因此在操作时要减少用碱量，不下锅煮，每千克干墨鱼只下纯碱30克左右即可。用热水浸泡，程序同上。

购回的干墨鱼往往大小、老嫩不一。涨发时嫩的先捞出锅，老的后出锅，防止嫩而小的墨鱼因涨发过度而溶烂。

涨发猪蹄筋

干蹄筋500克需配植物油1 500克。干蹄筋与冷油同时下锅，用中火逐渐加热，用漏勺翻动。蹄筋体积先缩小后涨大，发现蹄筋上有白色气泡出现时，端锅离火，降低油温，使气体消失，气泡缩小，然后再端锅上火。漏勺不停地翻动，使蹄筋均匀受热。炸至蹄筋涨大鼓起，用手一折即断，即可捞出。使用时用温水泡软，清水洗净即成。

猪蹄筋也可用水发，即反复用开水焖涨，直至柔软为止，只是所须时间较长。

如何烤发肉皮

通过实践证明，烤发的原料，无论在质量上和口感上均比用其他法涨发的原料好。下面介绍一个肉皮的烤发法。

1. 先把刷洗干净的干肉皮晾干水分，然后串在铁丝上，肉皮之间间隔3厘米，放在电烤箱的烤盘内。

2. 把电烤箱的控温器调整为60～80℃，然后把肉皮串均匀地放在电烤箱内（烤盘要隔一格放一小层），通电预热后再烤20分钟，至肉皮干透、表面起小泡。

3. 将电烤箱的温度调至130℃，再烤10分钟，翻看一下后再烤5分钟，至肉皮发透、色泽发白而微黄即可出炉。

如何烤发海参

1. 先把海参用热水泡软，除去表面污物，腹下开口，清除内脏，清洗干净，放容器内，加入适量清水（以没过海参约10厘米为宜）。

2. 将电烤箱的控温器调至120℃处，把盛海参的盆口盖一层纱布，然后放入电烤箱内，烤三四小时后即可取出烹制（具体烤发时间要依海参品种而定）。

干贝涨发

先把干贝边上的一块老肉去掉，用冷水清洗后放在容器内，加入酒、葱、姜以及适量的水，水量以淹没干贝为度，上笼蒸1小时左右，用手捏得开时即可，与原汤一起保管，随时备用。

泡发海蜇的方法

先用凉水泡30分钟，洗去沙子切成丝，用开水烫一下，见海蜇收缩时立即取出，用凉水反复过凉，除净盐、矾性，再用冷水泡上，达到脆嫩。

泡发海米有新法

先用温水洗净，再用沸水浸泡三四小时，待海米回软时，即可使用。

也可用凉水洗净后，加水上屉蒸软。如夏天气温高，可将发

好的海米用醋浸泡，能长时间放置。

如何洗脏木耳

有时遇到比较脏的木耳，清洗起来十分困难，如清洗不净，食用起来会感到牙碜。

可用少许食醋加入清洗木耳的水中，然后轻轻搓洗，可很快去除沙土。

米汤泡发木耳肥大

木耳营养丰富，但是泡发不当，木耳会又硬又小，既不出数又不可口，可以试用烧开的米汤浸泡木耳，这样泡发的木耳肥大、松软，味道鲜美。

淘米水泡发木耳

黑木耳在烹制之前用淘米水来泡发，效果要比用普通水好。淘米水泡发的木耳肥大、松软，味道也鲜美。

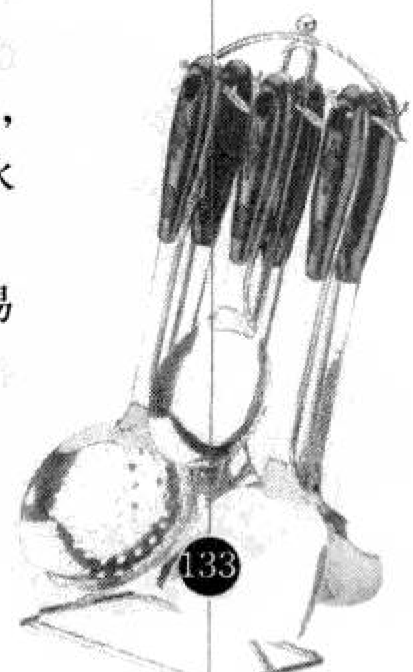
巧发海参

家庭如果食用少量的海参，可采用水泡发的办法。把干海参先用冷水浸泡 1 天，用刀剖开肚子，取出内脏洗净，然后放入暖水瓶中，倒入开水，盖紧瓶盖，发 10 个小时左右。在这中间可倒出检查一次，挑出部分发透的嫩小海参。

发好的海参，泡在冷水中备用。

泡发海参有两忌：一是切勿见油，因油会影响海参吸水膨胀，降低出品率，同时还能使海参溶化或腐烂。二是不能用带盐的水发海参，海参在盐水中不易发透。

发好的海参最好马上食用，久放不仅重量要减少，而且还易变质。



家庭也能发好海参



将干海参放净锅内，加热水泡2小时，将锅放旺火上烧开，再离火继续泡五六小时。待海参已软，用剪刀把腹面剪开，取出肠子，洗净放锅内，加清水旺火煮开。然后，离火泡五六小时，拣出发软的海参。这样反复几次，直至把海参全部煮软。最后将海参放净瓷盆内，加些清水，放点天然冰，促海参继续涨发。

注意容器均须清洁，不能让海参沾上油或食盐。

怎样清洗新鲜墨斗鱼

墨斗鱼因体内含有大量墨汁，清洗起来不太容易，新鲜的墨斗鱼买回来以后，先撕掉表面皮，剥开背皮，拉掉灰骨。取一容器，多放些清水，将墨斗鱼放入其中，在水中拉出牢头，连内脏一起拉掉，再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，流尽墨汁。

在挖墨斗鱼眼珠时，眼中含有大量墨汁很容易射出，弄脏衣服，在水中操作可以避免。多换几次水将内外洗净，墨斗鱼就清洗好了。

快速去带鱼鳞

带鱼鳞与鱼体黏附较牢，不易清洗干净，用刀刮又很费时间。有一个快速除鳞法，将带鱼放入80℃左右的水中，烫10秒钟，立

即浸入冷水中，再用刷子刷或者用布擦洗一下，鱼鳞很快会去掉。

如果鱼比较脏，可以用淘米水擦洗，不但鱼能洗干净，而且手不至于太腥。

如何清洗虾体中的污物

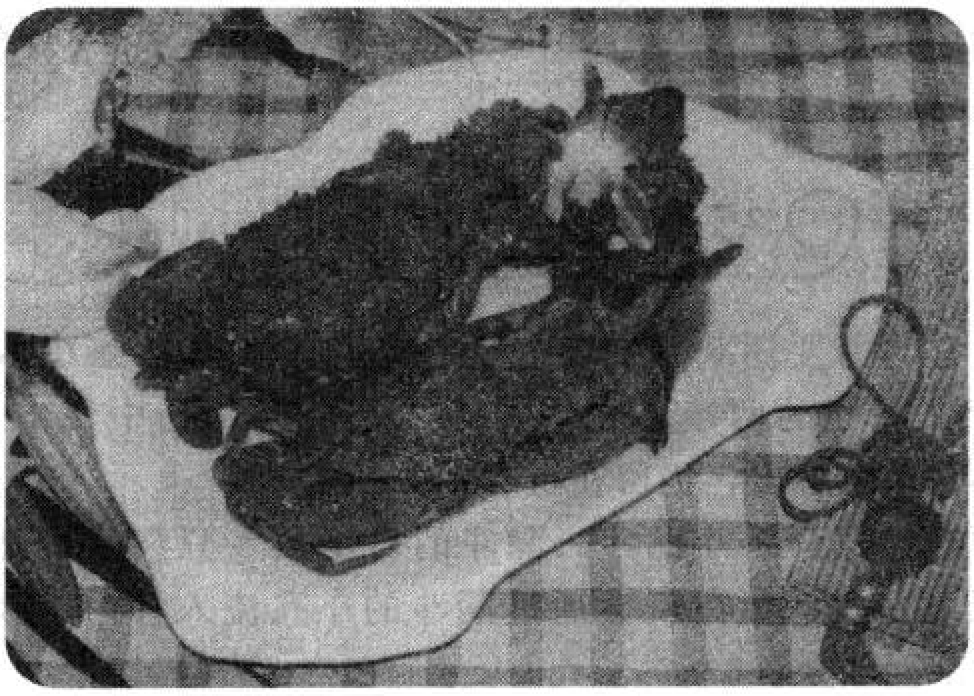
虾肉鲜美，营养丰富，是海味中的上品。但是，食虾者一般不注意虾体中的污物，而且常与虾肉一起吃进肚子里，虾的直肠中充满了黑褐色的消化残渣，其中含有细菌，因此应该清洗体中的污物。

清洗鲜虾时，用剪刀将头的前部剪去，挤出胃中的残留物（对虾的肝脏味道鲜美，可以保留）。将虾煮至半熟剥去甲壳，此时虾的背肌很容易翻起，可把直肠去掉，再加工成各种菜肴。对于较大的虾，清洗时用刀沿背部切开，直接把肠取出洗净，再加工成菜。按这种方法食用，既卫生又不失虾的鲜美味道。

吃螃蟹的四除

1. 除去蟹胃（俗称“蟹和尚”）。就是蟹斗中与蟹黄在一起的一个近似三角形的骨质小包，其里面藏有污沙，不能食用。

2. 除去蟹肠。这是在蟹脐中的一条黑色污物，可在蒸蟹前洗时洗去，也可以在食用时除去。



3. 除去蟹心脏（俗称“六角虫”）。就是在靠近蟹黄处的一个近似六角形的东西，此物

据说寒性较重。

4. 除去蟹鳃（俗称“蟹眉毛”）。就是长在蟹肚面上两排软绵绵如眉毛状的东西，此物味道不好。

怎样取蟹肉

先把螃蟹煮熟或蒸熟。（1）先出腿肉。将蟹腿取下，剪去一头，然后用擀面杖滚压，将腿肉取出。（2）出蟹黄。先开蟹脐，挖出小黄，再剥下蟹盖，用竹签拨出蟹黄。（3）片身肉。用刀将蟹身切开，用竹签将蟹肉剔出。

怎样取虾仁

一般要用挤的方法，体稍大的用剥的方法。挤是用手捏住虾的头尾，从背颈外挤出虾肉，用盐水洗净，晾干即为虾仁。剥的方法是将外壳扒开取出虾肉。

巧切煮鸡蛋

在家庭中招待客人，做一个冷拼盘，切几瓣黄白相间的鸡蛋，又美观又引人食欲。但切不好，就容易切碎，蛋白与蛋黄也分离开来。有一个小法子，把煮熟的鸡蛋放在冰箱中冻 5 分钟，不仅好切，而且不散黄。

巧取鸡蛋白

烹制菜肴，有时需要用鸡蛋白，怎样将蛋白单独从鸡蛋中取出来呢？可用针在蛋壳的两端各扎一个孔，蛋白会从孔中流出，而蛋黄较大，小孔中流不出，仍留在蛋壳中。

也可用干净纸卷成一个小漏斗，漏斗的口下放一只杯子，把打开的蛋放入纸漏斗里，蛋白就会通过漏斗的小孔流入杯内，而蛋黄则整个留在纸漏斗上。

巧剥鸡蛋壳

煮好的鸡蛋，最怕蛋壳与蛋白粘在一起，不易剥离。如果煮好的鸡蛋立刻用冷水激一下，就会好剥了。另外，煮新鸡蛋时会闻到一股怪气味，会被人认为是坏了，其实不然，新鸡蛋受热后，放出一股氢硫化物的气味，待其冷却下来，氢硫化物就会被蛋黄内的铁质所排除，如果煮好后，用冷水冲洗鸡蛋，使其迅速冷却，效果会更好。

怎样煮好鸡蛋

煮鸡蛋要先用凉水，开始用文火，待水开一会儿后再加大火，这样蛋内气泡部分空气便从蛋壳的微孔慢慢释出，不致骤胀而使蛋破裂。也可将鸡蛋先在冷水中浸湿，再放进热水中煮，也可避免蛋壳破裂。

要煮好鸡蛋还须注意，煮的时间不宜过长，不然不仅有碍消化，而且会使鸡蛋出现怪味。

松花蛋剥皮巧法

松花蛋营养丰富，适于制成拼盘和凉菜，但松花蛋并不是那么好剥。因为鸭蛋蛋白经腌制以后变得透明松软，一不小心就剥不成完整的，从而影响了菜肴的美观。

您可以试一试，将蛋的大头剥去泥和壳，在小头敲一小孔，然后用嘴吹气，随着气流的力量，整而不碎的松花就会从壳中脱出。

调制蛋泡糊的方法

蛋泡糊常用于风味菜肴，调制时须注意掌握如下方法：

1. 不用蛋黄，只用蛋清。调制蛋清手劲用力要均匀，要由慢

到快，由轻到重，直到蛋清浓度增大、黏度增强时方可。

2. 搅拌蛋清时，要始终顺着一个方向，不能一会儿顺时针搅，一会逆时针搅。只有按着一种方向搅才能愈搅愈稠。

3. 蛋清稠黏后，要继续用力快速搅拌，这样才能形成雪白的浓稠泡沫状，筷子戳在其中，可以立着不倒，这才算合乎标准。

搅拌好的蛋糊，最后加入适量的淀粉调匀，就成为标准的蛋泡糊。

自制美味面筋

家庭可以自制面筋，其做法：取面粉 500 克，加清水 250 克（水中放进 1～2 克食盐），慢慢揉成面团。静置 20 分钟后，将面团放在盛有清水的面盆中捏洗。如此反复捏洗三四次（每次要换清水），将淀粉及麸渣洗去，就可得到一块淡黄色的胶状物——湿面筋。洗面筋的水，经沉淀后得到淀粉，还可派作其他用场。

湿面筋的吃法很多。把湿面筋绾成结，经水煮，就可得到乳白色的“水面筋结”。水面筋结的结构特点类似肌纤维，在素菜馆中常常用来烹制“素肉”。如把湿面筋搓压成扁条，缠绕在三四根并拢的筷子把儿上，在水中一烫，便成了“管状面筋”，有的地方，称它为“素大肠”。还可将湿面筋入笼屉蒸熟，就会得到多孔的海绵体。用其烹制的菜肴，犹如白净的鱼肚。如用少量的油一炸，湿面筋便成了油面筋泡。自制面筋而又亲手烹调，吃起来定是格外香美。

怎样泡发笋干

笋干是用鲜竹笋加工而成。常见的有玉兰片、晒笋干和熏笋干等品种。玉兰片是用冬笋蒸熟后，再用炭火焙干而成，色泽乳白或淡黄色。晒笋干是将春笋煮熟，在阳光下晒干而成，色泽深黄。熏笋干是将春笋煮熟，再用烟熏而成，色泽发黑。上述品种以玉兰片为上，晒笋干、熏笋干则次之。

笋干因加工方法不同，泡发的方法也不尽相同。否则，影响

成菜质量。现将各自泡发方法介绍如下：

玉兰片：因其质地软嫩，不宜用开水泡发，一般入凉水中浸泡 1 天。为了防霉、防虫，玉兰片在加工中要用硫磺熏制，经浸泡可去除异味。水冷浸后，再用温水浸泡半天即可烹制。

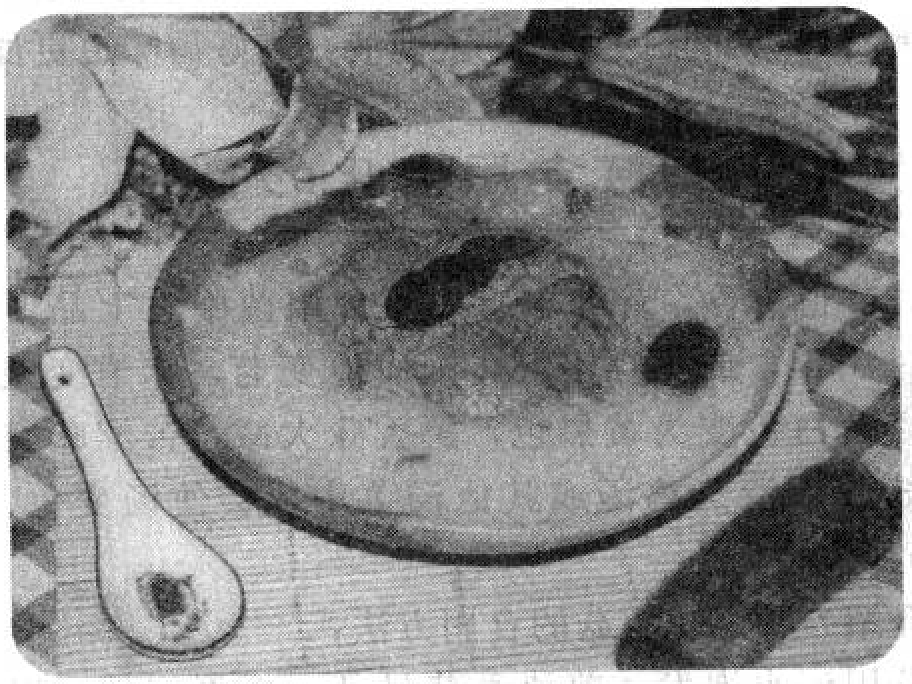
晒笋干：先用温水浸泡 2 小时，再切除老蔸部分，切成薄片，再用温水泡半天即可。

熏笋干：因其烟味较浓，再用开水煮 1 小时，捞出后入清水中浸泡约 48 小时，中间需换清水两次。最后切成片或丝，再用温水浸泡半天即无烟味了。

木耳、香菇泡发法各异

在制作佳肴时，香菇宜用热水浸泡发，而木耳却只能用冷水浸泡发。

木耳在生长中含有大量水分，干燥后变成革质，用凉水浸泡，缓慢的渗透作用可使木耳恢复到生长期的半透明状，每千克可出 3 500～4 500 克，吃起来脆嫩爽口，热水发木耳每千克只能出 2 500～3 500 克，且口感绵软发黏。香菇的鲜味是由核糖核酸形成的，核糖核酸只有在 60℃以上的热水中浸泡，才能被水解成具有鲜味的乌苷酸，因此香菇不宜用冷水泡发。



新鲜的蘑菇怎样存放和清洗

新鲜的蘑菇或白菌买回来以后，如果一时吃不了，可存放在纸袋内再放入冰箱，可保鲜较长的时间。在清洗鲜蘑时，千万别用水浸泡，因为鲜蘑海绵般的菌体能吸收大量水分，可用湿布抹，再用干布或洁净的纸拍干。这样清理出来的蘑菇，在炒菜时避免了过多的水分溢出，味道更鲜更美。

怎样洗香菇

需要注意的是，朝一个方向旋搅后，再不能朝相反的方向旋转，否则沙粒不仅落不下来，而且已经落下的沙粒还会被反转的浪纹重新卷入“鳃页”。

浸泡干蘑菇的小窍门

干蘑菇在烹调前最好先用 60～80℃的热水浸泡一会儿，使干蘑中的核糖核酸水解成为具有鲜味的乌苷酸，味美可口。如果用冷水浸泡，鲜味出不来，吃起来就乏味了。

可将干蘑菇泡入 40℃左右的糖水中，这样泡开的蘑菇不但保留了原有的香味，而且因为浸进了糖液，烧好后味道更加鲜美。

如何食用老化的香菇

香菇，味道清香，营养丰富，为食用菌中之上品。但如果贮存时期超过 1 年，或保存不好，则质地变老，味道变差。菇伞下面的颜色由黄白色变为黄黑色，鲜香味大减，苦涩味突出。如果按正常香菇放入清蒸鸡汤或其他汤菜中，会使汤变色、菜变味，影响菜肴的质量。

下面介绍一种老化香菇的食用方法：

将香菇用清水泡发，剪掉香菇足部，反复清洗，以去除苦涩

味；然后挤去水，加上少许食盐、淀粉（最好是荸荠粉）和鸡蛋清，搅拌均匀后，入沸水中氽熟，捞出清水中过凉，即可放入汤菜中，也可制成凉拌菜或其他菜肴。

经过这样处理的香菇，质地更加嫩滑，味道同样鲜美，并且具有不退色的优点。

如何去掉干莲子的外衣及莲心

莲子好吃，但干莲子的外衣及莲心却不易清除，这里介绍一个小方法。取锅煮沸开水 1 000 克，加入食用碱 25 克拌和，放入干莲子 250 克，盖上锅盖略焐一下。然后用炊帚推至水浑，外衣增多，反复推擦几次，直至莲子外衣剥干净。推擦时动作要快，时间一长，莲子胖涨，就不易脱掉。用凉水反复冲洗，洗干净的，再用牙签或细竹针捅掉莲子心。

利用食品袋发蚕豆芽

家庭可以选用食品袋来发蚕豆芽，既简便易行，又经济实用。

用食品袋发蚕豆芽的具体方法如下：

原料：选用当年收获或隔年收获但尚有发芽能力的蚕豆，但需拣除虫蛀和霉烂以及受损伤的豆粒。

食品袋：市售食品袋即可，也可用盛装过糖果、糕点的食品袋。袋的大小由蚕豆的多少而定。一般以装完蚕豆后，食品袋内还留有十分之二三的空隙为宜。

加工方法：

1. 清水浸泡。将选过的蚕豆，用冷水洗净，放在盆里或钵里，加入冷水浸泡，水面超过蚕豆寸许，每浸泡 12～24 小时（夏季时间短些，冬季长些），将蚕豆倒入米箩内冲洗并换水，浸泡 48 小时后，再沥去水，洗净装入食品袋。

2. 保温抽芽。将装有蚕豆的口袋用橡皮筋或棉线扎紧，放在桌子上或其他器皿中，每隔一段时间，隔着袋翻动袋里的蚕豆，使其上下湿度均匀。每经 12 小时解开袋口，倒出蚕豆，检查发芽

情况，同时用清水冲洗蚕豆和食品袋，然后再按上法将蚕豆入袋，扎口存放。一般来讲，在室温27～28℃，经三四天，豆芽的平均长度为5～12毫米，发芽率达89%～96%时即可煮食。

烹调方法：一般是煮食。先将豆放在油锅内翻炒，加入适量水和盐煮烂即可食。如果在豆熟后，沥去汤，与咸菜、葱、蒜末一起用油再炒一下，则色、香、味更佳。

马铃薯快速去皮法

把新鲜马铃薯用水浸湿，粗略洗一下以去泥土。然后，用丝瓜络（丝瓜瓤）搓马铃薯的皮，皮可大片除去。这种去皮方法不伤马铃薯肉，省时省力。

巧去蚕豆皮

如果想要除去干蚕豆的外皮，往往感到非常困难，有个小法子可以试一试，把干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒入开水焖1分钟，即可较为容易地把蚕豆皮剥下。但其豆瓣要用水冲洗一下，去掉碱味。

核桃去壳剥皮巧法

核桃谁都吃过，用一个锤子或砖头，砸开硬壳就可以吃果仁，但往往同时果仁也被砸碎，怎样取出完整的果仁呢？将核桃放在蒸笼内用大火蒸8分钟取出，立即放入冷水中浸泡，3分钟后捞出，逐个破壳，就能取出完整的果仁。把去了壳的果仁再次投入开水中烫4分钟，取出后只要用手轻轻一捻就能把皮剥下了。

生板栗快速剥皮法

把板栗用刀切成两瓣，去外壳后放在盆里，加上开水，浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗的皮就会脱去。不过要注意，浸泡时

间不宜过长，以免板栗的营养成分损失。

怎样避免切菜时手染色

在切一些蔬菜或削马铃薯皮时，会将手指染成黄色。操作前先在手指上涂点食醋，待其干后再切菜，手指就不会发黄了。

食蟹后去手腥

螃蟹肉最鲜美，但食蟹肉后，双手会残留下令人不快的腥气味。这时用喝剩茶的茶渣，或茶水洗手，可除去腥味；在手掌心滴少许白酒，两手摩擦几下，再用清水冲洗，也可除去腥气味。

如果是秋天食蟹，又碰巧有几片菊花叶，放在手中揉擦，再用清水冲洗，同样可去除腥味。

如果衣服沾上了蟹黄，可用蟹腮（俗称马牙子）放在蟹黄迹上轻揉，再用清水洗。

削芋头皮时去手痒

芋头营养丰富，可做菜，也可做甜食点心。

芋头的皮不好吃要去掉。去芋头皮时，芋头中渗出一种乳白色的液汁有刺激性，手接触了，会产生奇痒的感觉，用肥皂水洗也不能去痒。这是因为这种刺激物质——“皂角苷”溶液刺激性很大，但它遇热就会破坏。在削芋头皮时，如果觉得手痒，就在炉火上烤一下，手上沾着的皂角苷便会被破坏掉，手就不痒了。

切葱防止流泪

葱或洋葱是辛辣植物，在切葱或洋葱时，它们含的酶会刺激人的眼睛，使之流泪不止。

如果在开着的水龙头下切葱，酶分子会溶化在水里流失，可避免眼睛受到酸辣的刺激。有人建议，切葱时在案板边放一碗凉

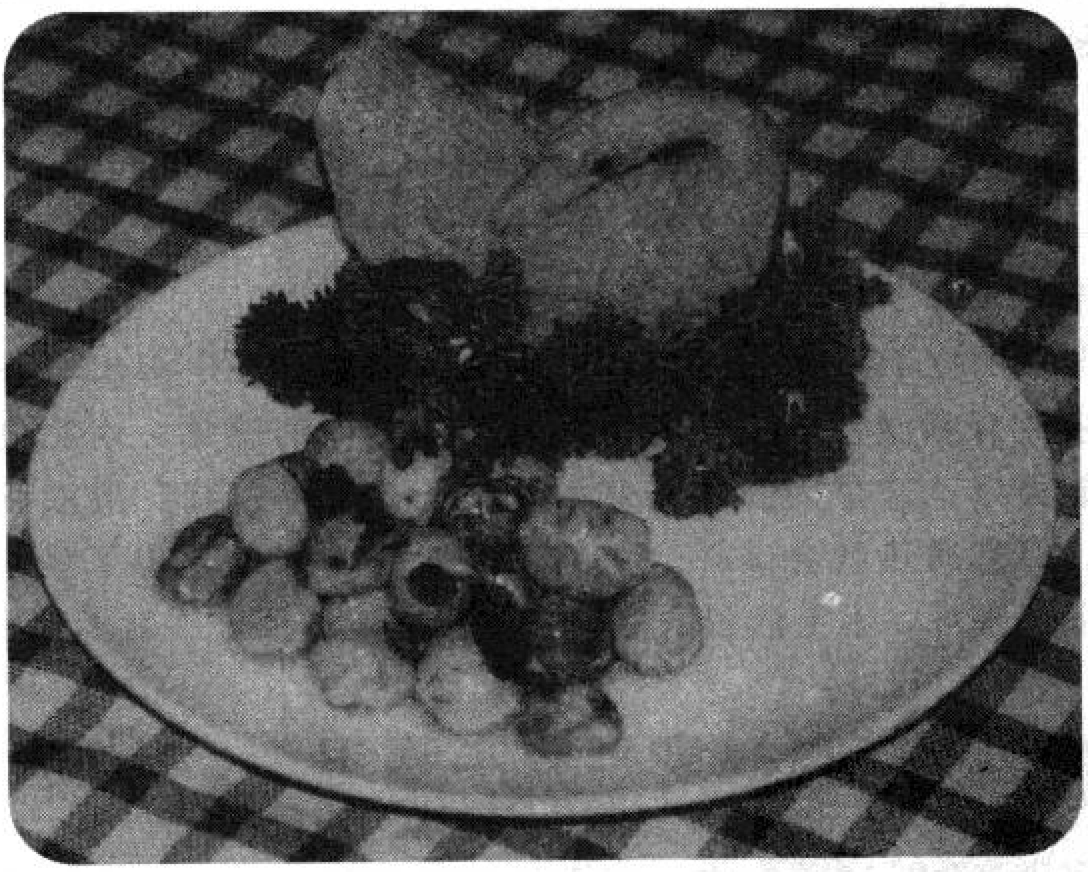
水，或先把刀放在水中浸一会儿，同样能起到减少眼睛受刺激的作用。

家庭中如有冰箱，也可将葱或葱头放于冰箱之中，过一会儿再切，就不会使人流泪了。

怎样洗净菜叶上的腻虫

有一些青菜菜叶上长了腻虫，在清洗这些青菜的时候，腻虫很难洗干净。

可以在洗菜的盆里放一些盐，溶化成淡盐水，把有腻虫的青菜放入淡盐水中浸泡三五分钟，然后再用水清洗，这样腻虫就可以洗掉了。





五、收藏与保鲜的小窍门

家庭贮粮如何度夏

俗话说：粮食难过夏。这里向大家介绍几种贮粮防潮、防虫的方法。

密闭防潮法：大米、面粉、挂面易吸湿变质，大米宜放在陶瓷、白铁制的容器里，口部加盖盖严。面粉、挂面最好用聚乙烯塑料袋盛装，口部扎紧。

日晒过筛法：花生、大豆易受潮霉变。在存放前应放在日光下连续暴晒几次，每次晒后均用手筛清除杂质和害虫，然后装入塑料袋内密封保存。

这样处理后可防霉防虫，保存 1 年以上。

沸水浸泡法：绿豆、赤豆、豇豆、小豆、蚕豆、豌豆等最易生虫，存放前可将豆类倒入竹篮（厚度别超过 5 厘米），浸泡在沸水中，快速搅拌半分钟后，立即倒入冷水里冷却。经滤干，在日光下暴晒干透，装入瓷坛或铁桶内，再放上几瓣大蒜，作防虫之用。处理后的豆子对食用和发芽力无影响，可 1 年不生虫。

大米不宜暴晒

常可看到有些人在夏季把大米放在阳光下暴晒，他们认为这样做可以防止大米霉变、生虫。其实，这种做法并不科学。

因为大米本身有较强的吸湿能力，特别是大米的腰部湿度最大。大米在储藏过程中，米粒所含的水分一般都较高，它能保持大米储藏时的稳定性。一旦将大米放在灼热的阳光下暴晒，大米的温度发生了变化，使米粒的内在水分迅速失去了平衡。看上去经过暴晒后的大米有干燥之感，但如仔细观察，就会发现每粒大米上都有一道道裂纹，使颗粒完整的大米，一下子变成了碎米。而且，经过暴晒过的大米更容易受潮、霉变，也更难保管。因此，在家庭中储藏大米，千万勿将大米放在阳光下暴晒。

正确的方法是，把米放在阴凉通风处，大米堆里放些蒜瓣即可防虫。如果大米中有蒜味，只要淘米时用手多搓几次即可。

夏季家庭怎样存放大米

盛夏，大米容易发霉生虫。现介绍简易存米方法如下：

1. 花椒防蛀法：花椒是天然抗氧化物，又有特殊气味。用锅煮花椒水（花椒 20 粒、水适量），凉后，将布袋浸泡晾干后，把晾干大米倒入，再用纱布包些花椒，分放在米的上、中、底部，扎紧袋口，放置阴凉通风处，既防米霉变，又能驱鼠、虫，使米安全过夏。

2. 海带防霉杀虫法：干海带吸湿能力强，还有抑制霉菌和杀虫的作用。将海带和大米按重量 1∶100 的比例混装，1 周取出海带晒干后再放在米中，便可保持大米干燥不霉变，并能杀死米虫。

3. 草木灰吸湿法：在米缸内底层，撒 1 寸厚草木灰，铺张白纸或纱布，倒入晾干的大米，密封容器，置于干燥、阴凉处。

家庭贮存花生米新法

花生米含丰富的蛋白质和脂肪，吸湿性极强，保管不善很容易出现生霉、变色、走油、氧化等变质现象。这里介绍花生产区普遍采用的贮藏花生米的新方法，供广大城乡家庭参考。

花生剥壳后晒干（好天一般 4～5 天即可），然后用清水淘净，立即用开水（100℃）浸烫，水以超过花生米为度。15～20 分钟浸烫，这样，就把“活”花生“杀死”了。接着把花生米捞出控干，趁热搅拌上细盐和五香粉，搅拌均匀，使每粒花生米都沾上一点作料，然后摊晾片刻，再重新晒干（好天一般 2～3 天即可，但不要暴晒，以防止出油），晒到用牙一咬即断为宜。这样处理的花生米，失去发芽能力，不再进行呼吸，用塑料袋装起来，随吃随取随加工，即使过一二个夏季，味道也依然如同新的花生米。

如何保管年糕

年糕做好后，如一时吃不完，怎样保管的时间长一点而又不

发霉、不变质呢？首先，要将年糕放在通风的地方码放好，而不要一层层地堆叠，或过密地挤在一起。另外，拌料时要下足规定的食糖数量。如果甜度不足，存放的时间就会受到局限。还可把整块年糕的表皮涂上生花生油，每隔1个星期左右再涂一遍。这样可以使年糕保持1个多月不会发霉变质。

夏季防止食物霉烂变质

夏季气温高，食物保存不好，容易霉烂变质，下面介绍几种食物保存的方法：

1. 米和面。这些粮食容易受潮发霉，最好放在有盖的缸里或木箱里，要放在通风良好的地方，如果发现米面潮湿，要先晾晒一下再收藏。

2. 剩饭剩菜和面制品。剩饭可以炒一下摊凉、加罩，或烧成咸泡饭；剩稀饭剩菜可以煮透，原锅不动，不开盖、不搅动，放在阴凉处；剩菜加热后可以加些盐；剩余的花卷、馒头、烙饼等，可分别蒸烤烘干后保存。存放时间越短越好，但下顿吃时，要重新煮开、蒸透后再吃。

3. 酱油和醋。买来后要放在锅里煮开，盖上锅盖，等凉了后再倒入干净的瓶里，滴上几滴油，盖紧瓶口，使酱油、醋与空气隔绝，就不会发霉了。

4. 鸡蛋。把鲜鸡蛋埋在谷糠、灰草、锯末里，藏阴凉处，能保存相当长时间不坏。

5. 蔬菜。一天吃不完，可摊放在阴凉的地方，但不要堆积太多，外皮不要损伤，同时要经常洒水和轻轻翻动。

怎样贮存大白菜

1. 首先要选好菜，选择晚熟青口菜最耐存放。

2. 贮存要晾晒，白菜帮、叶晒白发蔫后才能储存。菜的外帮是保护白菜过冬的重要条件，不能去掉。

3. 晾晒后，单行码放在楼道、阳台、过厅等处均可。

4. 贮存白菜前期怕热，后期怕冷。在天气未大冷时可放屋外，晚上注意苫盖好。当气温下降时，必须严密苫盖，防止冻坏；白天天气好时要打开通风。如发现菜冻了，要及时搬入温度较低的室中（以 3～8℃为宜），缓慢化冻切忌放到高温处回暖。

5. 视菜质变化情况，每隔五六天翻动一次，轻拿轻放，减少外帮损失。

蔬菜垂直放置好

经过精确测定发现，采收后的蔬菜垂直放置比水平放置有利于保存蔬菜的营养成分。

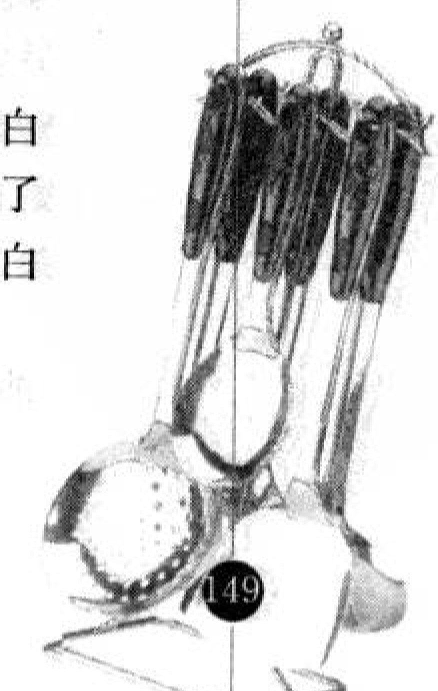
垂直放的蔬菜叶绿素含量比水平放的要多，而且经过时日愈久，差异愈大。叶绿素中造血的成分，对人体有很高的营养价值，垂直放的蔬菜生命力比水平放的要强，维持蔬菜生命力的成分对人体也有益。

用大白菜贮存韭菜

冬天，购买黄韭或青韭，如果一时吃不了或暂时不想吃，可选一棵大而有心的白菜，在白菜脑袋上切一刀，切至 1/2 处即可。再从所切部位的中间沿菜头方向切一刀，深度为 2 厘米为宜。由此将白菜扒开掏出菜心，把韭菜放到里面，把切口合好。这样可使韭菜存放数天不烂、不干，依然十分鲜嫩，具有原来的香味。

冬瓜上的白霜有保护作用

冬瓜怕潮、怕热、怕碰伤。成熟的冬瓜，表面都挂一层“白霜”，其作用是防止微生物侵害和减少瓜肉水分蒸发，如果碰掉了“白霜”，冬瓜很快便会腐烂。所以，要轻拿轻放，防止碰掉“白霜”，并放在干燥的地方，便可保存较长的时间。



冬瓜的贮存法

选择一些不腐烂、没有受过激烈振动、瓜上带有一层完整白霜的冬瓜，放在没有阳光的干燥地方，瓜下放上草垫或木板，这样，冬瓜可以放四五个月不坏。

贮藏番茄小窍门

夏季，番茄大量上市，可挑选青熟的（半红的也可以），放进食品袋，30 厘米×40 厘米的食品袋放 3 500 克左右，扎紧口袋。放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋一次，并揩去袋里的水和泥，5 分钟后重新扎紧口袋，以后可以陆续把红熟的取出食用，待全部转红以后，就不要再扎口袋。此法一般可贮藏番茄 1 个月左右。如秋番茄用此法贮藏，效果更好，可使整个冬天有鲜番茄吃，但换气时间间隔为 3～7 天一次。

夏季怎样保存黄瓜

夏天的黄瓜保存不好会长白毛，瓜质腐烂。这主要是黄瓜水分大，呼吸旺盛而散发大量的热，加上夏季气温高、湿度大等条件，就会使散落在黄瓜上的微生物、毛霉菌繁殖起来，于是黄瓜就长出了白毛。

防止黄瓜长白毛的方法是：不要乱堆乱放，最好放在篮子里，放在背阴、凉爽的地方，通风散热，降低菜温，以控制微生物活动。

买黄瓜时要买新鲜硬挺的，发蔫变软的不好保存。

存放茄子不能着水

当茄子生长在茄枝上时，任凭风吹雨打，茄子表面依然光滑油润。可是，将茄子摘下后，一遇上水，就会腐烂，原因何在呢？

原来，茄子表皮有一层蜡质，保护着细嫩致密的肉质。当茄子生长在茄枝上时，茄肉富于生机，表皮的蜡质能够新陈代谢。而摘下存放的茄子，茄肉的生机丧失，一旦着了水或表皮磕破损伤，茄子外皮的蜡质就被破坏了，在茄肉抵抗力下降的情况下，微生物就乘机侵入茄子内部，引起茄肉的腐烂变质。所以，茄子摘下存放时不能着水。

防止土豆发芽的方法

保管土豆时，没有发芽的温度、湿度条件，就可以延长土豆的保管期。做法是：可把土豆装入草袋、麻袋内，或装入垫纸的筐里，上面撒一层干燥的沙土，放在阴凉、干燥处保管。这样，就能延缓土豆的发芽。

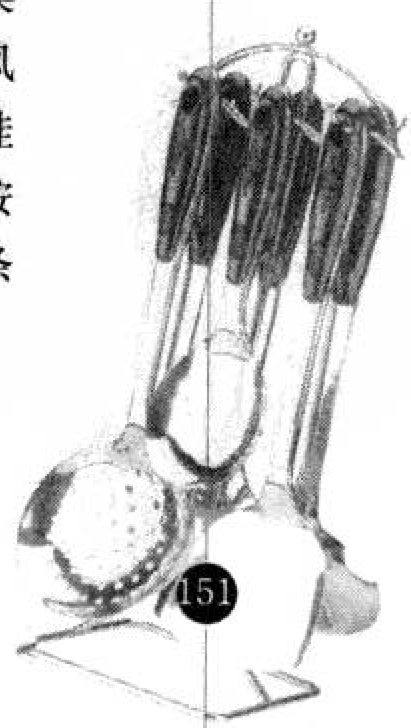
怎样保管葱头

葱头（洋葱），保管时要晾透、晒干，并放在凉爽、干燥通风的地方，不然就会发芽、发软变质，降低食用价值。

为防止葱头发芽，必须进行晾晒，使其水分减少，这样只能延缓发芽期，还不能阻止其生根发芽。重要的是应注意“返潮”现象，如有“返潮”就要重晒，以防腐烂。

贮藏黄芽菜

南方适用：在黄芽菜的根部穿上一只筷子，吊起来就可。也可用铁丝做成“S”形钩子，一头扎进菜根，然后利用另一头把菜挂在竹竿、铁钉等物上。挂的地方要注意通风，但又不能挂在风口上，以免失水过多，形成干瘪，使蔬菜丧失鲜嫩的品质。在挂藏时，菜外边的老叶可以起到保护作用，不要剥去。食用时可按次序一片一片地剥来吃。如无挂的地方，也可在桌子底下用木条搁上砖头，然后把菜放在木条上腾空架起。



冬藏莲藕土水法

莲藕收获后，处于休眠状态，具有喜阴凉潮湿的特点。它皮薄肉嫩，保护层较差，在空气中暴露时间过长，表皮易变为铁锈色，食用品质显著下降。现介绍冬藏莲藕的方法：

土藏法：挖一个坑，除去石块等杂质，坑的大小根据莲藕的多少而定，先在坑底铺一层湿土，然后小心放入一层无病无碰伤的莲藕，接着再放一层湿土一层莲藕，放置5～6层为止，上面覆盖10厘米左右的细土，所用土一般要求细软潮润，用手捏不成团。对品质好、根茎完整、粗壮的莲藕，用湿度较大的泥土埋藏较好，然后上面盖0.3米厚的树叶、柴草，下雪后及时扫除积雪。食用时，随取随即盖严。

水藏法：吃水的缸即可，把莲藕上的泥土洗净，放入缸内用清水浸没，5～6天换一次水，能储藏2个月，保持嫩白。

贮藏冬笋的3种简易方法

冬笋是人们喜爱的蔬菜，也是烧制各种佳肴的重要配料。缺菜地区居民更视冬笋为席上珍品，因此不少家庭将冬笋列为春节前采购的年货之一。

冬笋同其他鲜货一样，存放不当，容易失去水分，使肥嫩、鲜美的冬笋变得干瘪质老，烧出的菜也就失去应有的味道。贮存保鲜冬笋的简易方法：

1. 沙藏法：取废旧木箱（纸箱亦可）或旧铁（木）桶一只，底部铺6～10厘米厚的湿黄沙，将完好无损的冬笋，尖头朝上排列在箱（桶）中，然后将另一部分湿沙（以不沾手为度）倒入并拍实。湿沙要埋住笋尖6～10厘米，然后将箱（桶）置于阴暗通风处。用这个办法，可贮存30～50天，最长的可达2个月以上，冬笋的保鲜效果好。

2. 封藏法：取酒坛或沿口完整的陶土罐或缸一只，将无破损的冬笋放入，并用双层塑料薄膜盖口扎紧；或取不漏气的塑料袋，

装笋后扎紧袋口。此方法亦能保鲜 20～30 天。

3. 蒸制法：将冬笋剥壳洗净，个大的要对半切开，放蒸锅中蒸熟或放清水锅中煮至五六成熟以后捞起，摊放在篮子里，挂放在通风处，可保鲜 1～2 周。此方法宜用于有破损的冬笋或准备短期食用的冬笋。

以上介绍的 3 种保鲜法，均不会改变冬笋原来的品质和味道。

冰箱存放莴苣

家庭中使用冰箱的人多起来了，新鲜的莴苣吃不了就放在冰箱里，但是莴苣是时鲜蔬菜，不多久，就发蔫并容易生锈。可以在需存放的莴苣下面垫一块毛巾，莴苣就不会生锈了。

蒜黄和青韭保鲜

买回来的蒜黄、青韭、青蒜不能一次食用完时，可用鲜大白菜的菜叶包扎起来捆好，放在阴凉处，可以保鲜数天。切忌着水。

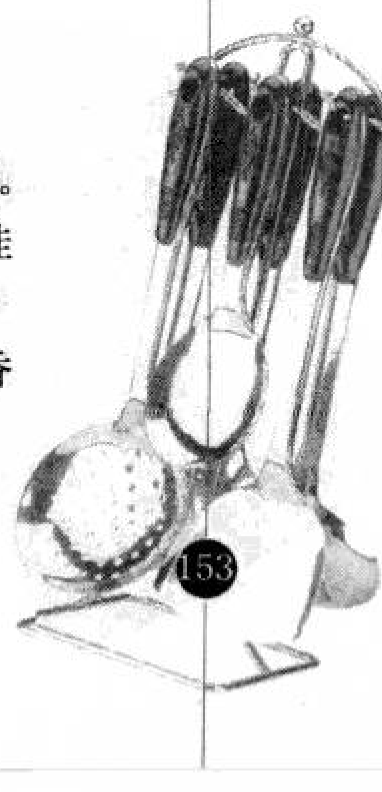
怎样存用香菜

将新鲜香菜存用需整理，把根部浸入加有少许食盐的沸水锅中 3～8 厘米，半分钟后全部浸入，约 10 秒钟，待叶迅速变成翠绿时取出，挂起来阴干，然后剪成 1 厘米长的小段，装入带盖的玻璃瓶或瓷罐中。食用时可以直接撒入汤锅，或先用少量开水泡一下，其味芳香，与鲜菜几乎无异。

久存香菜

香菜购买多了，一时不能食用，可以保存起来慢慢地食用。先将香菜根去掉，烂叶、黄叶摘去，然后编结成一根长辫子，挂在阴凉通风处，干后可长期食用。

食用时，将干了的香菜用温水浸泡一下，香菜依然鲜绿，香



味不减。

保存鲜姜

鲜姜购买回家，如不妥善保存，很快会失去水分干缩起来。可取花盆或旧脸盆一个，在底部垫上一层半湿不干的沙子。放一层鲜姜，鲜姜要选择质量好一些的，鲜姜上要再放一层沙土，埋好后向上面洒些水，使之保持潮湿，这样鲜姜能保存半年以上。注意：沙土保持潮湿，太干姜则变干；太湿姜会烂掉。

另外，干净的鲜姜埋入食盐中，也可延长贮存期。

大葱贮存法

秋后家庭贮存大葱，应挑选葱白粗壮无烂伤的葱，散开在阳光下略晒几天，待叶晒蔫时，七八棵为一捆，用叶子挽成一个结，在干燥、阴凉、避风处排开，可贮存到来年。

豆腐保鲜法（一）

豆腐不易久放，尤其夏日气温高，豆腐短时间内就会馊了。可以先烧一点水，水中放少许食盐，待盐水冷却后，把豆腐放在里面，这样，豆腐可保存两三天。

另一种方法是，将豆腐放入泡菜中。四五个月不会变质，而且味道变得尤其鲜美。

豆腐保鲜法（二）

豆腐养分高、水分大，含有较多糖分，微生物极易繁殖，引起发黏、腐坏和变质。

防止豆腐变质的方法是：先将豆腐用清水洗一下，放入蒸笼里蒸一下或放入开水锅中煮一下，但不要煮久了形成蜂窝。取出后，放在阴凉通风处。另一法是：把豆腐放在清水中浸泡，一旦

水质稍浑，便立即换水，天热时，一天要换二三次水，这样也不会让豆腐发黏变质。

怎样保存开盖的番茄酱

罐头装的番茄酱打开盖以后，如果一时使用不完，番茄酱暴露在空气中，细菌的污染很容易使其变质和发霉，只要在番茄酱面上撒一些盐，再倒上一点油，就可以保存很长时间。

存放食品防互克

有些食品不适于在一起存放，比如：粮食与水果，粮食易发热，水果受热后变干瘪，而粮食吸收水分后会发生霉变。

蛋与生姜、洋葱：蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱有强烈的气味，易透进小气孔使蛋变质。

面包与饼干：面包含水分较多，而饼干一般是干而脆，两者存放在一起，面包变硬，饼干也会失去酥脆。

红薯与马铃薯：红薯喜温，存放的最宜温度是15℃以上，若9℃以下就会僵心；而马铃薯喜凉，存放的最适温度为2～4℃，两者存放在一起，不是红薯僵心便是马铃薯发芽。

贮　肉　法

将肉切成1厘米厚的片状（大小均可），用沸水烫一遍，晾凉后将其两面都涂上盐面，放入容器内，用纱网封口，使之通风，放于阴凉处，1天后鲜肉便渗出水分，肉也就泡在水中了。这样，在盛夏季节也可保存15～20天不会变质。

酱油可以使猪肉保鲜

新鲜的猪肉，切成400～500克的块，装在干净的盆里。酱油在锅内煮沸消毒，待凉后放入盆内，数量以淹没猪肉为宜，然后

盖上盖。采用这种办法，春节贮藏的猪肉，过两三个月再吃，没有异味，用瘦肉来做汤、炒菜，味道依然鲜美。

夏天保存鲜肉小窍门4则

1. 干净的白纱布一块，浸入醋中，用浸过醋的白纱布将保存的鲜肉包起来，可保鲜一整夜。

2. 将鲜肉放入高压锅，蒸至排气孔冒气时，扣上安全阀端下，此法可保鲜肉两昼夜。

3. 将鲜肉煮熟，趁热放入刚熬好的猪油里，可保存较长时间。

4. 将鲜肉切成10厘米长的块，在肉面上涂上蜂蜜，用线串起来挂在通风处，可存放一段时间，而且肉味更鲜美。

用芥末来保藏鲜鱼鲜肉

芥末不仅是一种调味品，还可用来充当鱼肉的“防腐剂”。把芥末用水调好，装在一个小碟中，与鲜鱼、鲜肉同时放在一个密闭的容器中，在一般的室温下，鲜鱼、鲜肉可以存放三四天不会变坏。

如何保存鲜肝

猪肝、羊肝、牛肝等，由于件头较大，家庭烹调，一次难以食用完，食用不完的鲜肝放置不好就会变色、变干。可以在鲜肝的外面，少许地涂上层油，放入冰箱之中，再次食用时，仍可保持原来的鲜嫩。

贮藏鲜鱼的新方法3招

1. 把鱼放入88℃的热水中，浸泡2秒钟，鱼的表面变白之后，再贮藏于冰上。这样贮藏的时间比原来可以延长约2倍。因为使用普通的贮藏方法，鱼直接贮藏在冰上，冰水中的细菌很容易黏在鱼的表面。热水浸泡过的鱼再贮藏，细菌和一些杂菌被杀死了，

鱼的保存时间就能长些。

2. 如果买鲜鱼过多，一时吃不了，别刮鳞，也不用水洗，剖腹摘去内脏后，浸泡在冷盐开水中半天，而后晾干，在鱼鳞、腹内涂抹一层食用植物油，过二三天后食用，仍然鲜美。

3. 如果你细心观察，刚买回来的活鱼放入水中不一会儿，鱼身就侧浮，其原因是缺氧所致。这时可对鱼嘴吹几口气，一般吹一次气能使鱼的生命延长几个小时。

家庭存鱼保鲜

鱼体的腐败变质都是先从内脏及鳃部开始的。即使是在－20℃低温下，存在于内脏中的微生物仍可不断地分解，使鱼体腐败，只是进行得较缓慢而已。拿市场上购买回来的冻鲤鱼说，外观冻得硬邦邦，但待化开冻打开膛看，骨刺与肉已分离开了，这种鱼已不适合做清淡鲜香味的菜肴了。

所以，买到鱼后，应及时打鳞掏腮去内脏，洗净后用塑料袋或布袋包严，长期贮存的放入冰箱冷冻室，近日食用的放入冷藏室。用塑料包装的好处是，避免鱼体水分不断蒸发以保其鲜度，同时也避免了鱼腥味对其他食物的感染。

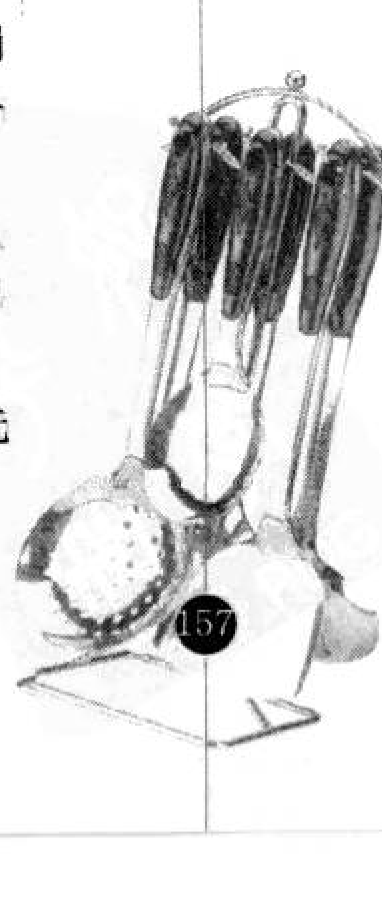
家用冰箱存鱼，保鲜期在4个月以内，时间过长虽不至腐烂但其鲜香度将逐渐减低。用油炸过的鱼经冰箱冷冻后再制作成菜，其鲜度也大为减小。

纸贴鱼眼可保鲜

用浸湿的纸贴在鱼眼睛上，可使鱼活三五个小时，而且活蹦乱跳。这是因为鱼的眼睛内视神经后面有一条死亡线，这条线一离开水马上就会断，一断鱼就死了。

冰箱贮鲜虾

冰箱中贮鲜虾，常因虾体变色、乏味而使厨师及家庭主妇无



法制成佳肴。原因是很多人常把鲜虾去须爪，洗净后，直接放在冰箱中冻存。由于冻虾表层中色素细胞的变性作用和虾肉中甘氨酸含量激减，而使虾体颜色变得很难看。轻者出现混杂的暗红色；重者，虾的头尾外壳和腹部爪根处会出现一种很难消除的灰黑色物质。如剥成虾仁使用，仍会在壳节处留有一道道黑圈。这种严重影响体表美观、并使虾肉变味的观象，尤以贮存时间稍长的海虾最为明显。

现有一法可为厨师及主妇们解忧，就是利用虾体壁中类胡萝卜素、虾青素等显色物质遇热氧化，能转变成极稳定的虾红素；虾肉内游离态氧、蛋白质、甘氨酸等遇热变性沉淀留在细胞内，成不易变味的固态氨基酸的原理。在鲜虾入冰箱贮存前应先用水氽或油氽至断生，可使红色固定、鲜味恒长。

如要留剥虾仁使用，可在虾仁中加清水再入冰箱冻存。这样即使存放时间稍长一些也不会影响质、味、量，更不会出现难看的颜色。

存放干虾子

虾子鲜美，亦可做成虾子酱油。但一下食用不完的干虾子如何存放？可将虾子放入布袋中，同时放入两头大蒜，这样虾子不但能久存，而且可以防止虫蛀。

存养活蟹的小经验

买来的活蟹如想暂放几天再吃，可用大口瓮、坛等器皿，底部铺一层泥，稍放一些水，将蟹放入其中，然后移放在阴凉处。注意如器皿较浅，上面要加透气的盖压住，以防逃走。

如买来的蟹较瘦，想使它肥一点再吃，或暂时贮养着怕瘦下去，可喂些芝麻或打碎的鸡蛋（并加些黄酒），这样还能催肥。但是，不能放得太多，以防蟹吃得太多而涨死。

有人怕蟹咬，往往洗刷活蟹时，常把蟹弄死或将其两只大螯剪去，这样，会使大量的营养物质外流，还有损外形美观和肉味。

如果用小竹签插入大的可动指与掌部接合部的软组织内，蟹就无法咬人了。

贮藏鲜蟹肉

这种贮藏蟹肉法，已有悠久历史，早在清人的《中馈录》中就有记载。贮藏的蟹肉，色、香、味不亚于鲜蟹。如贮藏得法，可贮至次年鲜蟹上市。



在螃蟹大量上市之际，将买来的活蟹洗净、蒸熟，剥出蟹黄，剔出蟹肉（最好先准备几件专用工具，方得心应手），放入炒锅内，加上适量姜末、精盐、料酒及清水，待水烧干后，盛入干净的瓦罐中，加上熬热的猪油（以淹没蟹肉为度），冷却后，密封罐口，置于阴凉处。食用时，拨开猪油，挖取蟹肉，再迅速盖好贮存。

家庭怎样存放海蜇

新鲜海蜇含水分较多，如果存放不适就易干缩或者腐烂变质。这里介绍一种家庭贮存海蜇的方法：

将海蜇浸泡在矾、盐水里密封起来，按500克海蜇、50克盐、5克矾的比例，用温开水（以没过海蜇为宜）将矾、盐溶化，冷却后倒进坛子里，腌入海蜇，密封好即可。用以上方法可使海蜇几年不变质。腌制海蜇的坛子一定要清洗干净。海蜇不应与其他海

产品混合腌放，否则易腐烂。

蚶可存半月不死

蚶是水中之物，离水后不久就会死掉，如果保持蚶外壳的泥质，并装入蒲包，在蒲包中放一些小冰块，如此保存，可以使蚶半月不死。

使蛏、蛤数天活养

要使蛏、蛤等数天不死，在需要烹调时保持新鲜美味，可在养殖蛏、蛤的清水中加入食盐，盐量要达到近似海水的咸度，蛏、蛤在这种近似海水的淡水中生活，可数天存活。

香肠的挑选和保管方法

香肠好的基本标准是：肠衣干燥，无黏液，无发霉，肠衣与肉馅紧紧联在一起，表面紧而有弹性，内外色泽均匀，肥肉色白，瘦肉色红，无灰色斑点，无异味。

香肠保管不好会腐败。简易的保管方法是：在香肠表面涂上一层白酒，放入容器里，盖紧封严，置于阴凉处，可保管数月不变质。

收藏腊味的方法

人们喜欢吃腊肉、腊鸭，但腊肉、腊鸭在阴雨天气很容易返潮，严重时，还会出现“露珠”，变色变味。

怎样收藏腊味才能避免返潮呢？

把腊味放入一口未用过的缸里（缸的大小以放下要收藏的腊味为宜），上面用布蒙好，再盖以木板，选择干燥的地方，铺上一层约 7 厘米厚的石灰（生石灰），把放好腊味的瓦缸压在石灰上，可以使腊味的干燥期延长到 4 个月以上。如果要继续收藏，可换

一次石灰。用这个办法，既能防止腊味返潮，又能保持腊味原有的颜色和口味。

食用与保管火腿

家庭中购买的火腿有时会产生一些哈喇味，食之不佳，弃之可惜。其实，它们可以用来烧黄鳝、蚌肉等，既可除腥气，又去哈喇味。和笋类同烧，效果也不错。火腿脚爪可以斩成小块，与鲜猪爪混炖，滋味互补，也别有风味。

火腿切开后，对不吃用的部位，将切口面涂上香油，用食品塑料袋或洁净的纸贴紧包好。存放时，切口面向上，以免走油、虫蛀，产生哈喇味。但是要注意，火腿一经斩开，存放的时间不宜过长。

收藏火腿

火腿收藏不当，坏了很可惜。取刚刚烧过的柴灰，冷却后，将火腿收藏在其中，久放火腿不会变味，也不会生虫。

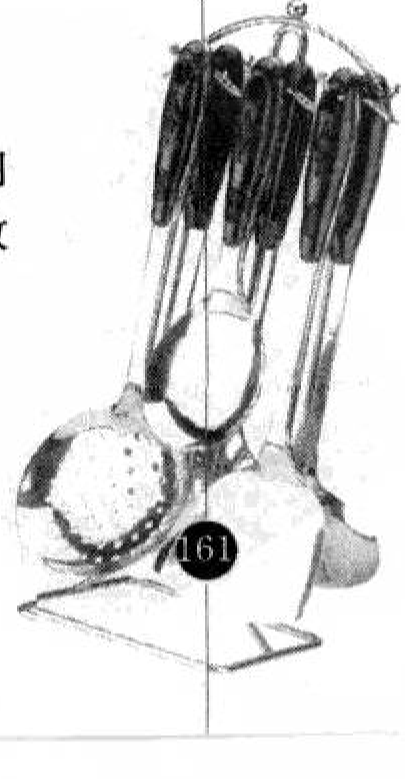
夏日为了防止火腿走油变哈，可用食油在火腿表面擦抹一遍，置于缸内，上盖一层咸干菜，可保存较长时间。

收藏咸鱼咸肉

在咸鱼咸肉上面撒些丁香、花椒、生姜、大豆粉或玉米粉可以防止变味；也可把咸鱼、咸肉埋入米糠中，久藏不坏。

巧藏海味

一些海味的干制品，如干鱼、干虾、虾皮、海带，存放期间很容易发霉变质。若在收藏以前，先将海味晾干，剥几瓣大蒜放在罐子下面，再放入海味，将盖盖严，这样存放不易变质。



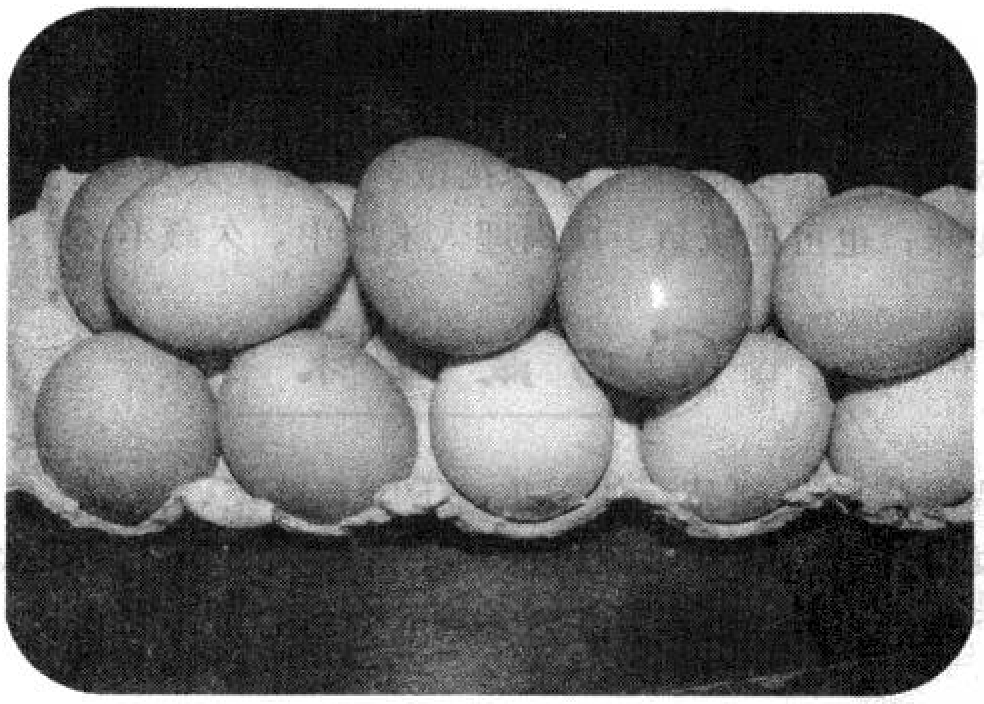
存放鸡蛋不能水洗

鸡蛋外壳脏，这是事实。但若用水把鸡蛋冲洗一遍，蛋壳干净了，却不能保存长久，很快就会变质。因为鸡蛋表面布满了人眼看不见的小孔，有一层胶状物质封住这些小孔，使细菌不能侵入，蛋内水分也不易蒸发，保护了鸡蛋。如果用水洗一遍，蛋壳上的胶状物质便溶解在水中，蛋壳小孔全部暴露，细菌和微生物便可从小孔乘虚而入，在蛋内孳生，破坏蛋内组织，新鲜鸡蛋会很快变成坏鸡蛋。

鲜蛋贮藏的小方法

鸡、鸭蛋都是鲜活商品，时间久了就会变质，尤其是在炎热的夏季，怎样保管才不使它们腐败呢？下面介绍几个简便的方法。

1. 石灰水保存鲜蛋：先用生石灰粉 3 克，泡在少量清水中，搅拌使之溶解。然后加水，配成总量达到 100 克的生石灰水溶液，经 24 小时后，将鲜蛋放入其中，以能淹没蛋为度，上面加盖。为要保存大量鲜蛋，即按上述比例配制。容器最好用不漏水的瓷缸。这样至少可保存五六个月。这批蛋吃完后，利用旧液稍加一点石灰，又可浸鲜蛋。



2. 石灰水短泡法：把石灰粉溶化在水里，过滤后少加点食盐，然后把鸡蛋放进去泡半小时左右，捞出晾干就可防止变坏。

3. 谷物贮存法：在盆、缸等容器里，铺上一层粮食，摆一层蛋（蛋的大头向上，小头向下），反复几次装完为止，最上面一层还要盖上一层粮食。然后把缸或盆放到通风、凉爽的地方。每隔十几日翻倒一次，把变质的蛋随时挑出。用来铺盖的粮食，隔一段时期也要晒一晒，这样会更有利于鸡蛋的贮存。

4. 砻糠或草木灰贮存法：方法同上，只是以砻糠和草木灰代替谷物。

5. 热浸法贮蛋：烧一锅开水，把鲜蛋放在笊篱上，浸入开水5～7秒钟，取出晾干，放到通风干燥的地方，也能保持几十天不坏。

细盐贮蛋保鲜法

食盐，市售细盐即可。容器，最好是陶制的坛、罐，用前要洗净擦干。

操作时，先将鲜蛋（质量好的）洗净，用毛巾擦干。在坛或罐的底部撒一层食盐，摆一层鸡蛋（注意鸡蛋摆时要互相隔开），再撒一层盐把鸡蛋盖住，然后再摆一层蛋，撒一层盐。如此直到坛罐装满为止。最后一层仍要用食盐盖严。为防止灰尘落入影响食盐食用，可加一盖。盛鸡蛋的坛罐应放在房间的阴暗角落。

用此法保存的鸡蛋，不咸不干，半年内新鲜如故。

冰箱内不易存放松花蛋

松花蛋是被碱性物质浸泡而成，蛋内溶物凝成胶状体，这种胶状体内仍含70%的水分，若放在冰箱内储存，水分就会逐渐结冰，再拿出来吃时，冰一旦融化，胶状体就会变成棉球状，改变了松花蛋原有的风味，很不好吃。又因为经过冰箱储存的松花蛋，由于温度低而影响松花蛋的色泽，容易使松花蛋变成黄色蛋，所以冰箱内不宜存放松花蛋。

如果家中有吃不完或需保存一段时间的松花蛋，可放在塑料袋内密封保存。一般可保存3个月左右而风味不变。

蛋竖着放比横着放好

蛋白中的黏液素在蛋白酶的作用下容易脱水，以致失去固定蛋黄的作用。如果将蛋横着放，由于蛋黄的比重比蛋白小，蛋黄就会上浮形成贴壳蛋和散黄蛋，而蛋大的一头有一个气室，里面有气体，如果竖放，即使是蛋黄上浮后也不会贴近蛋壳，就不会形成贴壳蛋了。

保管食用油脂的方法

植物油脂、动物油脂切忌放在阳光下或温度较高的地方，更不能暴露在空气中。油脂长时间暴露在空气中容易引起腐败。动物油脂，水要蒸发干净，容器底部放少许盐粒、花椒，封盖好，放在阴凉通风地方，可保管3～6个月不变质。



夏季炼猪油时，可加些茴香、白糖、生姜等防腐剂，便可延长贮存期。不要用塑料油壶装猪油；要把容器灌满，密封好。取食猪油时要用专用的匙，防止带入水分和细菌。

保管植物油脂也要注意消耗油中水分。如长期贮存，可先作一次加温处理。用玻璃、陶瓷器皿贮存为好，容器大小应与油量相适应。

存放植物油应注意什么

目前市场上出售的用来盛油的塑料桶有两种，一是乳白色不

透明的聚乙烯制品；二是半透明的无毒聚氯乙烯制品。这两种塑料桶都可以用于盛装植物油而不会对人体造成危害。但较长时间存放植物油，效果上还是聚氯乙烯制品更好一些。

植物油学名叫甘油三酸酯，是高级脂肪酸同丙三酸酯化学反应后的产物。在保存中遇水或其他脏物会产生我们所说的哈喇味。经光线直接长期照射或与空气长期接触又会产生大量过氧化物，这些物质对人体是有害的，长期食用这样的植物油，将会诱发消化系统疾病。

同时，保存植物油还要有正确的方法，要密闭、隔水、避光（尤其要避免日光直射）。

家庭中长期大量的存放植物油并不可取。因为植物油发生的物理化学变化，没有经验的人无法断定，进行化验更不具备条件，这样是极容易误食变质油的。

怎样使猪油不产生怪味

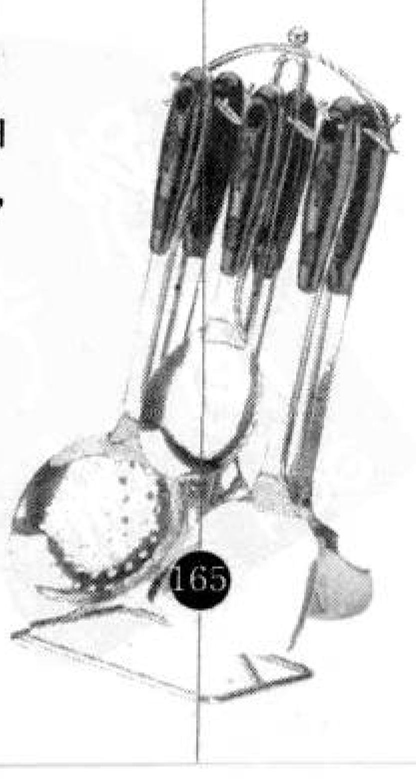
炼好的猪油存放久了吃起来有一股怪味，如果炼油时将一片白萝卜放在盛油的器皿里，然后再盛油，猪油就不会再有怪味了。

猪油长期保鲜

炼好的猪油，趁油尚未冷凝之时加点白糖，大约 500 克油加 50 克白糖，或加入少许食盐，拌匀后装入瓶中加以密封就能使猪油长期保持醇香的鲜味。

久存花生油

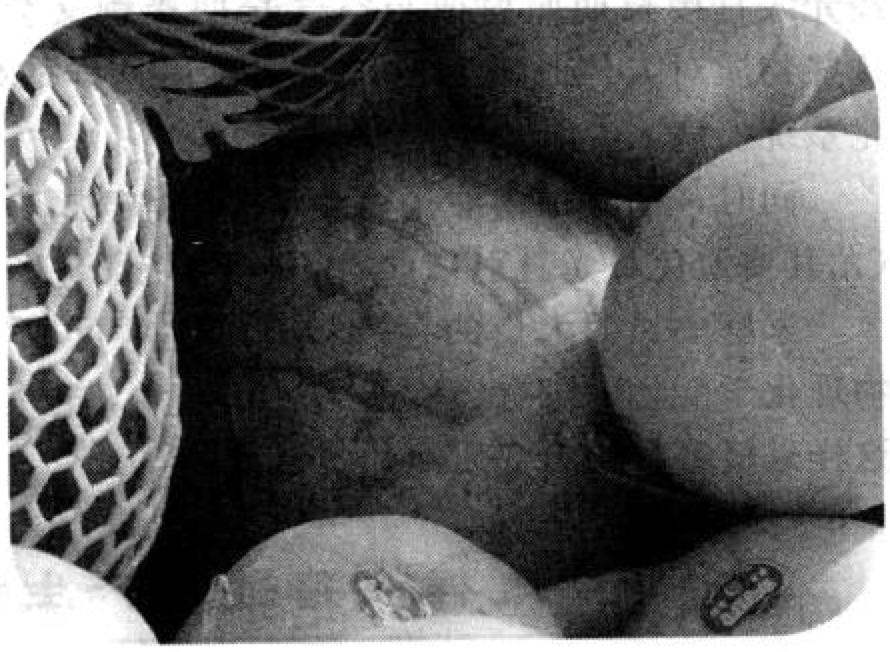
将花生油、豆油放入锅内加热，放入少许花椒、茴香，将油冷后存放起来。这样存放，不但久存不易变味，做菜时用此油，味道也特别香。



西瓜的贮藏

贮藏西瓜的适宜温度是7～8℃，温度过高会导致霉烂，过低则会造成低温损害，使西瓜表皮出现凹陷，并产生异味。

家庭短期贮藏西瓜可采取这样的方法：挑选成熟度适中的无损伤带蒂的西瓜，放在阴凉通风的房间，把瓜蒂弯曲用线绳扎起来，每天用干净毛巾擦瓜皮一次，目的是把瓜皮的气孔堵塞。



要想收藏西瓜，可先将西瓜浸入15%的盐水中三五日，再用西瓜蔓叶口挤出的水汁涂一遍，然后密封于聚乙烯塑料袋内，放入地窖，可使西瓜保鲜半年以上。

长期保存西瓜的方法

西瓜在夏季大量上市，若在这时选择一些保存起来，那么在冬季，来年春季也能吃上西瓜了。

将成熟的西瓜，选择中等个的，放入18%的盐水中浸泡，然后密封在聚乙烯袋中，放入地窖存放。1年后，取出的西瓜表皮仍鲜嫩如初，味道香甜可口。如采用此法，也可以贮存黄瓜、白菜、苹果、葡萄等，存放1年后均可保持原有的色、香、味。

水果催熟法

有些水果虽已成熟，但所含淀粉的糖化以及有机酸和单宁的

氧化等过程都进行得很慢，吃起来不太甜，而且带有涩味。可以采用下述后熟的方法来提高水果的食用价值，改善水果的色、香、味。

把不太成熟或将要成熟的桃、李、杏、梨、香蕉、番茄、枣等果品放在罐或坛内，喷上白酒盖严，经过2～3天，青色变成鲜艳的红色，甜味大增，酸涩等生果的味道可以消失。

涩柿子变甜的5种方法

1. 把柿子装在容器中，用酒或酒精喷于果面，密封3～5日，即可脱涩。

2. 把柿子放入35℃温水中，2天即可脱涩。

3. 柿子堆中混入梨、山楂等，然后密封3～5日即可脱涩（1个梨可脱涩10个柿子）。

4. 把柿子装在塑料薄膜袋中，密封2日即可脱涩。

5. 在冰箱速冻室里冻1夜，拿到阳光下晒软就不涩了。如果化开是硬的，重新冻化1次即可食用。

家庭贮藏水果须知

1. 选好果。成熟适宜、没有病虫害和没有碰伤的水果能长期贮存。买来后要挑选，最好一个个包上纸，以防水分蒸发和病果蔓延。果筐或纸箱内垫上蒲包、草或纸。

2. 在低温下贮存。秋天气温比较高时，要通风防闷。冬天室温最好在1～8℃，越接近0℃越好。零下2℃水果会受冻。温度在13～14℃时，贮存时间将缩短几个月。

3. 保持一定的湿度。空气干燥会加快水果水分蒸发，引起皱皮或腐烂，风味下降。如果是水泥地，要经常往地上洒点水或往筐上喷些水，也可以把草帘子浸湿围在筐上。另外，也可以用比较薄的大塑料袋套在筐内，再把水果包纸装入，扎好口在低温下贮存。这样既减少了水分蒸发，又可长期保存。

怎样保鲜荔枝

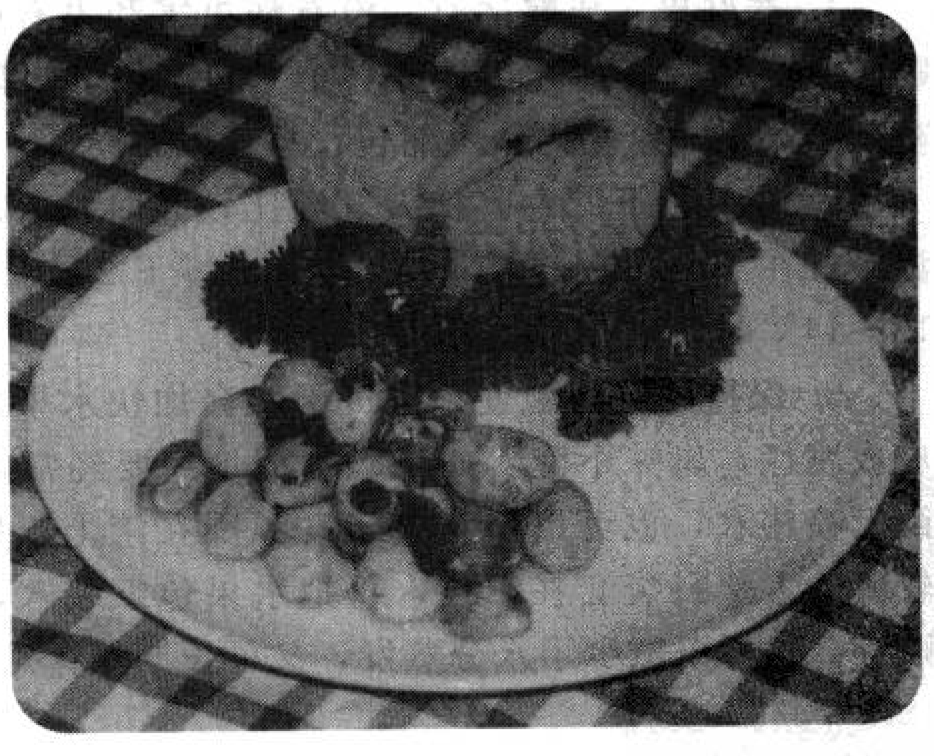
如果将鲜荔枝果实放在比较密封的容器内，由于本身呼吸作用，吸收氧气，放出二氧化碳，容器内氧气少而二氧化碳增多，会形成一个自发氧气含量低，二氧化碳含量高的贮藏环境。采用这种方法贮藏荔枝，在1～9℃的低温下，能保存30天，在常温下能保存6天，品质变化不大，其中维生素略有减少，但不影响风味。家庭如果没有冷藏设备，可以用塑料袋密封后放在阴凉处，这样一般可以保存6天。

苏打水存鲜果

柑橘鲜果好吃却不易久存，它的外表很容易被细菌感染而烂掉。柑橘可在放有小苏打的水中浸泡1分钟，捞出晾干后再装入塑料袋，可保鲜3个月。

栗子贮存小窍门

栗子好吃，营养成分高，但不易保存，家庭买一些栗子，时间一长，不是长虫，就是霉烂，不能食用只好丢弃，非常可惜。现在介绍几个小窍门大家可以试用。



先将栗子中破损、黑瘪的拣去，并在干燥通风处晾2～3天，使之去除部分

水分。

罐藏法：取一只干净的陶土罐，将栗子倒入其中，上口用双层油纸或塑料膜封住扎紧，过半个月或20天做一次翻拣，拣出坏了变质的，适当透气半天，然后仍封藏。此法可将栗子保存到来年春天。

沙埋法：找一只白纸箱或木箱，在底部铺放6～10厘米潮黄沙，以不沾手为宜，栗子与潮黄沙以1∶2的比例拌匀，放在中间，上面再铺6～10厘米潮黄沙，拍实，放在干燥通风的墙角，定期检查。此法贮存时间长，不易霉变，其味道仍可保持原有特色。一般可贮存到来年清明。

保存红枣

红枣受风吹后易干缩，皮色由红变黑，高温、潮湿会使红枣出浆，容易生虫、发霉。保存方法有：

1. 放在阳光下晒几天，为防止枣发黑，可在枣上遮一层篾席，或者在阴凉通风处摊晾几天。待晒晾后放入缸中，盖上木盖，也可在枣中拌上草木灰，放在桶中盖好。

2. 用30～40克盐，炒后研成粉末，分层撒在500克红枣上，然后放入缸中封好，红枣就不会坏，也不会变咸。枣多就按比例增加盐。

榨菜简易保存法

盛夏时榨菜储放不当，二三天就会发滑发霉，最简便易行的储存方法是取清洁干燥的大口瓶，将榨菜塞入，一般至瓶颈即可，然后用两片厚约1毫米、宽约10毫米、长度比瓶口直径稍长些的竹片，交叉放入瓶口，以防止榨菜松动。再取一只口径大于瓶口4厘米以上的碟子，注入半碟清水，把装有榨菜的瓶子，瓶口朝下倒立于碟子内，碟内的清水将空气隔绝，就起到防霉的作用。食用时取出榨菜后，再将瓶子照原样放好，只要碟内的清水不断，并浸没瓶口，一般可放置15～30天。其色、香、味不变。

怎样贮存小坛咸菜

贮存方法如下：

1. 把剩余的咸菜（无汁的）压紧，上面盖以干净笋壳。北方无笋壳可用干净麦草秆、高粱秆之类代替。作用是挡住咸菜。

2. 笋壳上再塞上长长的篾条；若无篾条，亦可用硬铁丝盘成弹簧代替。作用是以其弹力顶住笋壳，不让咸菜掉出来。

3. 倒转小坛，使其底朝天，口部浸入清水钵内。水的作用是隔绝空气。此动作要轻，谨防咸菜漏下来。

坛子放在阴凉处，保持坛口坛内清洁，并注意勤换水，不使脏水溅入坛体。只要做到以上几点，在十分炎热的夏季，也可保证过夏，春秋当然更无问题。

大坛咸菜，只要是无汁无汤的，也可仿此办法，但坛大费力，翻转时务要小心。

软包装牛奶夏季保存法

消毒牛奶改用塑料袋包装，是牛奶包装的一次改革，它以单层高压聚乙烯薄膜为主包装物，取代了沿用多年的玻璃瓶包装。由于是一次性使用，产品质量得到了保证。软包装牛奶密封性好，便于携带，取奶方便，受到了广大用奶户的欢迎。

在夏季来临的时候，如何保存牛奶呢？牛奶取回后，如果是马上饮用，稍加煮沸即可（也可以直接饮用）；如果不立即饮用可放入冰箱中，存放前应将袋的外表清洗一下，防止表面灰尘污染其他食物，并且不要开口，以防吸附异味。牛奶保存的最佳温度为 2～8℃，一般可存放 2～3 天。尚无冰箱的用奶户，可用如下方法作短时间存放。

如分次使用，可将包装奶倒出煮沸后，将留用部分倒入已经清洗蒸煮消毒的容器中，盖好盖放在冷水中保存，可放 4～6 小时，但水温不宜超过 20℃。

取回后的奶如暂不饮用，可直接放在凉处或水中保存，一般

情况可保存6～10小时（水温应在10～20℃以下）。

金属器皿不宜存放蜂蜜

不少人用铁罐盛蜂蜜，以为这样密封程度好，其实恰恰相反，这样存放不仅营养成分受到破坏，而且人服用这种蜂蜜后易发生恶心、呕吐等中毒症状。这是因为蜂蜜含有0.2%～0.4%的有机酸和碳水化合物，这两种酸性物质在酶的作用下，部分转变为乙酸。当蜂蜜长期贮存在金属器皿内，这种乙酸就会使镀锌的铁皮腐蚀脱落，从而增加了蜂蜜中的铅、锌、铁等重金属含量，使蜂蜜变质。

瓶装酒能存放多久

白酒：酒度数较高，不易变质，但渗透力强，一般瓶装白酒在0～30℃条件下可保持1年不浑浊、不沉淀。

啤酒：酒精含量很低，含有大量二氧化碳，受热、受冻、接触空气，都易造成浑浊、沉淀、变质。熟啤酒在5～25℃条件下可贮存3～4个月。鲜啤酒在同样温度下贮存期为7天。

葡萄酒、果露酒：含有一定糖分和酸度，温度骤升骤降都易产生浑浊、沉淀。在5～25℃条件下，其稳定期为6个月。各种汽酒、香槟酒在5～20℃条件下3个月内可不产生浑浊、沉淀。

如何保存月饼

月饼含油脂较多。买回后，不宜放在密封的容器里久藏，可放在篮子里，上盖干净白纸，挂于阴凉通风处，并注意遮光，以防油脂氧化变质酸败。月饼分软、硬两种馅，软馅如莲蓉、豆沙等，硬馅如百果、火腿、五仁等。软馅含水分较多。一般只能保存5～7天，时间一长就容易变质；硬馅则可以保存1个月左右。因此在吃月饼时，最好是软者先吃，硬者后尝。

食品的最佳温度

冷藏食品的最佳温度分别为：鱼类1～2℃，肉类2～5℃，牛奶5～8℃，鲜啤酒6～8℃，蔬菜7～10℃，这样可以保鲜3～7天。

贮存茶叶的最佳温度为5～10℃，这样可以保持色香味不变。

贮存粮食的最佳温度为8～5℃，这样可以防止生虫。

贮存酒类的最佳温度为5～20℃，这样不易产生浑浊沉淀和变质。

溶化速冻肉的最佳温度为6～8℃，这样能使鲜肉的滋味不变。

冲饮蜂蜜的最佳温度为40～60℃，这样营养成分不受影响。

泡茶的最佳温度为70～80℃，这样泡出来的茶水色香味俱佳。

添加味精的最佳温度为70～90℃，这时的温度溶解度最大。

食品温度与味道

实验表明：6～8℃的啤酒味道最好；凉开水在15～17℃喝起来最适口；果汁在8～10℃时最为香甜；汽水在5℃时最好喝；冰激凌在－6℃时味道最佳；冷咖啡的最佳温度是6℃左右；甜食在37℃左右最甜；酸的食品在10～14℃味道基本不变；咸和苦的食品是温度越高味道越淡；油炸食品在60～65℃时最好吃。

家庭保管人参

夏天，尤其是在雨季时，天气潮湿，保存的人参很容易受潮，若不及时处理，发霉变质就不能食用了。受潮的人参可放置太阳光下晒，晒的时候，将洁净的白纸盖在人参上，以保持色泽。如果保管的人参被虫子蛀了，放入烘箱用微火烘烤，将小虫烤死后保存，但防止温度过高，以免人参内部焦化影响质量。



六、腌制食品的小窍门

速效泡菜

1. 大白菜2 500克剥掉两道老帮，去掉菜头和根，切成5厘米长的段，再顺切成2厘米宽的丝条，放盆中撒25克精盐拌匀，腌半小时。取红胡萝卜250克，刮皮洗净切成细丝，干辣椒3个去蒂子，切成细丝待用。

2. 将腌白菜攥去汤汁（尽量攥干）放入盆中，加入红胡萝卜丝，再放白糖250克、醋精100克、精盐少许，掺拌均匀，把干辣椒丝均匀地撒在上面。

3. 锅内放花生油50克烧热，放入20粒花椒粒，炸至焦黄后用细漏勺捞净，随即将热油浇在辣椒丝上，加盖焖2小时即可食用。

此菜辣、甜、酸、咸，又有椒油香味。

怎样快速腌制酸白菜

北方人爱吃酸菜，尤其到了冬天，酸菜可以炖制美味火锅，也可炒菜做汤，味道皆佳。但腌制酸白菜需较长的时间，这里介绍一个可以在3天之内腌制成酸菜的方法。

先将白菜在太阳下晒蔫，要选择棵小整齐的白菜，一般1 500克左右，不要用水洗，可用干布擦去表面浮土，去掉外层的枯叶和根须。选取合适的小盆或缸，把白菜整齐码好，用手压实，上面浇上滚开的热水，开水淹没白菜3～5厘米，表面压上一个石块，置于气温20～25℃的地方，3天后即可食用。食用前用清水洗净，切丝，切块，即可烹制，质地脆嫩，酸甜味美。

美味醋萝卜

醋萝卜，色泽红艳，脆嫩可口，酸、甜、香、咸、辣五味俱全，别有一番风味。醋萝卜做法并不复杂。将红萝卜洗净切成片（白萝卜色泽不红，一般不用），放在坛中，加米汤和凉开水浸泡。

坛子要放在温度较高的地方，使坛内温度保持在25℃左右。所用坛子最好是泡菜坛，以在坛沿灌上清水，密封坛口。

经过三天后，坛内的醋萝卜便可以食用了。食时，将醋萝卜取出，蘸酱油、辣椒糊、食盐、白糖食用，便成了美味可口的醋萝卜了。

另外，剩下的酸汤卤水仍可继续制作醋萝卜。

萝卜干腌制法

小萝卜最好采用红皮、个小的为好，盐以大粒粗盐为佳。它们的比例是5 000克萝卜放250克盐。

将小萝卜斜切成1指厚、2指宽的薄片，用盐揉匀，腌放一夜。清晨，将腌萝卜片摊在干净板上或用针线穿成串，放在通风处吹晾，如此腌晾3天3夜。第四天，将半干的萝卜干塞入干净的大口瓶中，塞得越紧越好。将花椒、八角、桂皮、虾皮、辣椒、生姜、橘皮放入无油锅里煮沸（加水少许），去渣，晾凉，入瓶。根据口味加适量糖或蜜、蒜泥、醋（最好是腌蒜的醋），转动瓶使汁渗进空隙中。最后滴少许好酒在瓶中，盖紧，用蜡密封，并贴上制作日期，1个月后即成。此法可使萝卜干保存半年以上。

腌芝麻辣菜丝

苤蓝削去外皮，每个切成4块。放入干净坛中，以苤蓝和盐4∶1的比例（最好是粗盐）拌和，腌制4～5天，每天倒缸1次。

将腌过的苤蓝取出，切成细丝。加入酱油、冰糖、花椒，再加少许凉开水，混合拌匀，倒入苤蓝丝，再加炒熟的芝麻，拌和，另取一干净容器装入，压实，盖好盖。

2～3天后可以取食。

腌白菜叶

白菜去帮取叶，洗净，控去水分，切成小块，在通风处吹至

发蔫。

加入姜丝、蒜片和盐，用手搓揉，揉至见菜叶出水即可，撒上熟芝麻，拌均匀。

取一个干净的坛或大口玻璃瓶子，揉好的菜叶装入坛中或瓶中，压实，面上均匀地洒上少许白酒即可封口，1个月后可取食。菜叶鲜嫩，清香爽口。

腌制雪里红的2种方法

1. 新鲜的雪里红摘掉烂叶，堆放在墙角，等叶子大部分变黄后，用水洗净，挂在绳子上晾干。将晾干的雪里红切成段，放在盆中，用盐揉搓（约用150克盐），搓匀后放于大玻璃瓶中码齐、塞紧、盖严。之所以用玻璃瓶腌，因为便于观察腌的情况。大约1个多月后可食。

2. 雪里红买回即摘洗干净，晾至半干时用300克盐加几十粒花椒揉搓。揉匀后放在瓷盆中码齐，盖1个大盖。2天后，把下面的雪里红翻到上面来，再过2天往菜面上铺1块食品塑料袋，压上石头。半个月后，把雪里红翻个身，仍压上重物，腌透后食用。

自制香脆腌辣椒

取鲜红辣椒2 500克，用干净湿布逐个擦净晾干，剪成小块。放入500克盐、适量的醋和花椒（用纱布包紧），少许蒜泥拌入辣椒，入坛按实，上面撒一层麻油，密封坛口15～20天即可食用。腌出的辣椒色红、味鲜、脆香、细嫩，久存不腐。

腌尖辣椒

尖辣椒上市季节，腌一些尖辣椒，以后烹调时，可随时取用，十分方便。

选青色的小尖辣椒，洗净，去蒂，去籽，切成细丝，晾干。

将盐与辣椒拌和，装入清洁的大口瓶内，塞满、压实，上面

再撒一层盐，将瓶盖盖上，置于阴凉处。7天后即可食用。

家庭自制韭菜花方法2则

1. 新鲜大朵的韭菜花3 000克，加盐腌上半天。将100克鲜姜、一个苹果（约100克）洗净，切碎待用。

用小石磨或擀面杖把腌过的韭菜花、碎姜、苹果块擀压成浆，盛在小瓦罐里，盖好罐口。置干燥阴凉处。过1周就可以吃了。

2. 买些韭菜，摘下小花（因用量少，约500克），不用腌。备好大蒜、鲜姜、苹果、盐、香油或熟菜油待用。

把韭菜花、蒜、姜、苹果块放在小石臼内猛舂，直至舂细烂为止，然后放上盐和油，拌匀，装入无色的小瓶内，约静止半小时后，油就浮在韭菜花酱上面来。只要温度不超过30℃，保存1年是没有问题的。吃时，用干净筷子俏点放在小碟里，滴上点香油，其香味扑鼻，引人食欲。

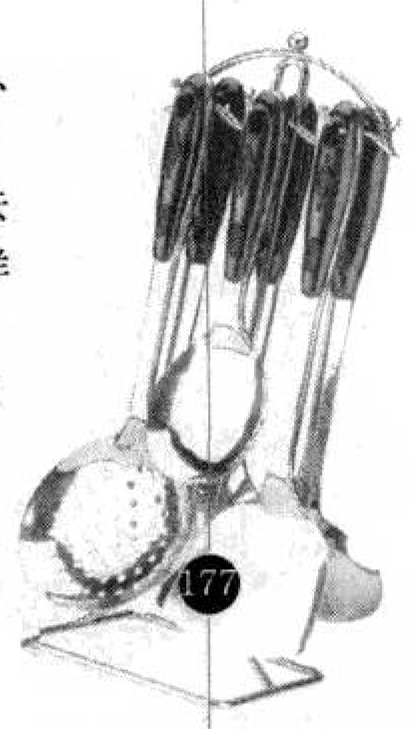
自制四川鱼辣子

把活鲫鱼放在清水内养1天后，放进淘米水内加入少许食醋，待鱼“换肚”1小时，再放清水内养几小时后，捞出，擦干鱼身上的水分，连同红辣椒、盐、水、白酒、料酒（黄酒）、红糖、胡椒粒一同装入坛内，浸泡数10日即成，名曰鱼辣子。其颜色鲜红，质脆嫩香，咸、辣、酸、甜。可用来佐酒、下饭，也可作调料。

自制美味番茄酱

选新鲜、无损、无虫害番茄（量可随意增减），洗净、去蒂、切碎，用锅煮，视快成酱时，多搅动，免糊锅。

另取一锅烧热，放油盐，将煮好的酱放入翻炒，进一步除去水分，盐可多放一些。再将用油煸炒过的蒜末、炸至金黄色的洋葱片、切碎的红辣椒一并放入锅中搅拌均匀，迅速装罐、密封。



风味独特的酿黄瓜

把鲜嫩的黄瓜切成5厘米长的段，由一端往下劈成4～6瓣，但须注意不要切到底，深为4厘米，用少许盐腌30分钟。然后把胡萝卜切成丝，用少许盐腌10分钟后，控去水分。葱、干辣椒、苹果、梨均切成丝，蒜剁成末。以上6种用少许盐、味精、辣椒面拌匀。把拌好的丝夹在黄瓜内（拌的汁留着待用）。黄瓜的劈口整齐地向上码在容器内，把牛肉汤（水亦可）和拌丝的汁兑在一起，将黄瓜泡上，要没过黄瓜，用容器盖盖上。然后放在气温20℃左右处，24小时后便可以食用。

红绿黄瓜可口小菜

黄瓜的做法多，家中用它制作小菜，十分可口。此种小菜大约用黄瓜500克，番茄100克。将黄瓜一剖两半，从背面切成梳子形，用少许盐腌半小时。控去水，然后用干布沾干水分，将黄瓜放入容器里，同时葱、姜、辣椒均切成细丝，番茄开水烫后去皮，切成三棱块，把葱、姜丝放在黄瓜上，番茄放在最上面。最后把炸好的花椒油、辣椒丝同时加上糖、醋熬化，浇在黄瓜上，焖1小时。食用时捞出，切成段盛盘中，仍是上面摆上番茄，再摆上葱丝、姜丝、辣椒丝，然后再浇上一些前边用的汁即可。此菜甜、辣、微酸，鲜嫩脆香，好吃又好看。

虾油芹菜

芹菜取梗，洗净后在开水中烫3分钟，见芹菜呈鲜绿色捞出，马上浸于冷水中，换一次冷水再浸，彻底冷却后捞出，切成小段。

芹菜段加盐拌匀腌渍半小时，捞出再放入稀盐水中浸泡12小时。

腌入盐味的芹菜沥干水分倒入干净坛中，放入虾油浸泡，10天以后可以食用。

这是一味佐粥下饭的好小菜。

腌酸辣圆白菜

圆白菜洗干净，切成大片，用沸水烫一下，沥去水，加盐腌半个小时后，将菜捞起放入碗内。

红辣椒切成丝，与白醋、盐、糖（根据自己口味调拌）等放入碗内拌匀，倒入放圆白菜的碗内一起腌 2 小时。

吃时，可滴少许香油，更增加美味。

腌香椿几吃

1. 腌香椿。将香椿洗净，晾干水分，加上适量的食盐一起揉搓，使盐渗透到香椿里去，然后放在干净的罐或盆子里，盖上盖子，腌3～5 天即可食用。

2. 香椿泥。将香椿洗净后，加上盐捣碎（爱吃辣的可加辣椒，加炒黄豆也可），再加点油，味道可口。

3. 香椿蒜汁。把香椿和蒜瓣一起捣碎成稀糊状，加上盐、香油、酱油和凉开水，做成香椿蒜汁，用来浇拌面条或当作料用，别有风味。

怎样做糖蒜、醋蒜

糖蒜的做法：把鲜蒜的蒜根剪去，整个蒜头放在清水中浸泡 7 天，每天翻动 1 次；取出晾干，每 500 克蒜用盐 50 克腌制，每天翻动 1 次，腌三四天，取出晒干；再放入糖水中浸腌。浸腌的糖水，要煮开，晾凉后才可使用。每 500 克蒜用白糖 300 克。如用红糖，还须加醋 50 克。

醋蒜的做法：把蒜头放入醋汁中（醋里放少量糖精），每天翻动 1 次，7 天倒换 1 次，再过 7 天，而成黄色、具有酸甜味的醋蒜。

怎样泡制腊八蒜

泡制腊八蒜，最好在农历腊月初八。用500克醋加75～100克白糖之比配成溶液，盛贮于坛、罐或玻璃瓶中，按醋、蒜为1∶2的配比，将去皮的蒜瓣泡入。把口封住，冷藏于零下4～5℃的室内。20天后，当蒜瓣呈淡绿色时，即可食用。

腊八蒜味鲜色美，淡酸微辣，落口带甜头，醇香可口；食之开胃，助消化，提精神，别有风味。泡制腊八蒜的溶液，又是理想的醒酒汤和制作美味汤的调料。

别具风味的芥菜头辣菜

这种辣菜的用料挺简单，先挑新鲜无虫的芥菜头500克，去掉根、须及茎蒂，洗净，切成2～3毫米厚的菱形块。再把一个新鲜无糠心的萝卜（重100～150克），去掉根、须及茎蒂，洗净，切成细丝。然后把芥菜块放入锅内，加水至浸没芥菜块为准，不盖锅盖，用旺火煮至菜块稍烂时停火。取一个干净密封的坛子，把一半萝卜丝放在坛底上，再把煮好的芥菜块趁热捞入坛内，将另一半萝卜丝撒在上面，迅速封严坛口，坛内的温度要让它缓缓降下来，冬季室温过低，可适当包上小棉被，待其冷却后才能食用。

吃时，可淋上点香油及醋，其味酸、辣、鲜、香，其色红白相间，十分诱人食欲。

此菜的独特风味，就是辣味钻鼻。

如不懂诀窍，制出的辣菜，辣味就不浓。煮芥菜时，千万不能盖锅盖。否则，不仅芥菜的辣味全无，且带有苦味。芥菜装坛时，定要趁热装入，立即封口，使坛内的温度慢慢降下来，这是制作辣菜的诀窍。

另外，开坛取菜时不能沾油，不然易发霉。开坛次数不能过多，免得辣味跑掉。

简易自制香辣酱

原料：红尖辣椒 10 个，鲜姜 2 块，蒜 2 头，葱 2 棵，香菜 2 棵，酱油、香油、白糖、味精各适量。

做法：将辣椒、葱、姜、蒜和香菜摘好，洗净，全部切成碎末（辣椒要留籽），置于容器内，加入香油、酱油、白糖、味精（如果用干辣椒，可稍多加些酱油），充分调拌均匀后即可食用。如果有熟芝麻，亦可碾碎加入，味道尤佳。

特点：辛香微甜，开胃利口，制作方便。

注意：容器、原料要洗净，如用散装酱油，可先煮一下，晾凉后再用。这种自制香辣酱不宜久存。

腌菜要腌透

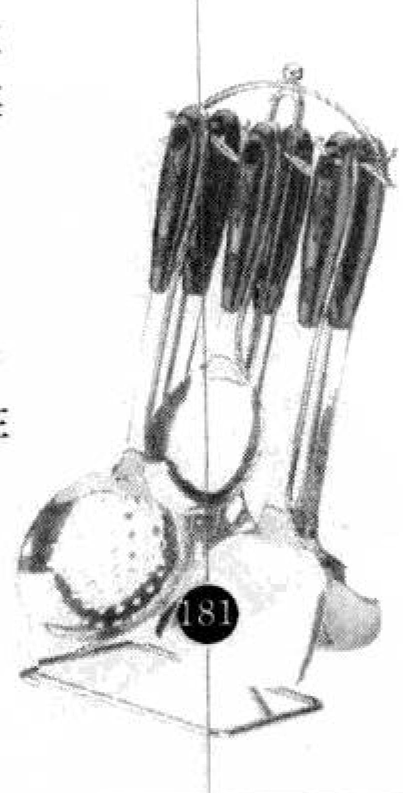
腌菜许多人都爱吃，但腌制蔬菜的时候一定要腌透，不然就会发生食物中毒。这是因为萝卜、白菜和蔬菜里含有少量的硝酸盐，腌菜时放盐，如果不放足 12%，腌制的时间又短，还原性细菌就会大量繁殖，把蔬菜中无毒的硝酸盐还原成有毒的亚硝酸盐，人吃了就会中毒。因此，腌菜要适当地多放些盐，而且要腌透后再吃。

怎样去掉腌菜里的白膜

家庭在菜缸内腌菜，表面容易产生一层白膜，如不及时去掉，会使腌制的菜腐烂变坏。若将菜缸移到气温较低的地方，并且在菜的表面洒一些白酒，或者加一些洗净切碎的葱头、生姜，把菜缸密闭 3～5 天，白膜就可消失。

怎样去除泡菜汁上的白膜

泡菜的制作在我国历史悠久，它以独特的风味享有美名。在



泡菜的制作过程中，要十分注意清洁卫生，取食泡菜时要用没有油腻污染的干净筷子，泡菜坛口要注满清水以隔绝空气。

有时在泡菜汁表面会结一层白膜，取白酒加入到泡菜汁中，会使白膜消除。

泡菜坛沿的水应放盐

泡菜坛盖好盖子后，边沿要放满水，这是保证泡菜质量的重要一环。坛沿的水由于空气的蒸发，若忘记加水，坛沿水很快会干掉，从而使细菌侵入，影响泡菜的质量。

若在坛沿的水中加一定量的盐，可以减慢坛沿水分的蒸发，放盐量至少达到坛盖能接触到的程度。

由于坛沿边的水成了盐溶液，细菌不易繁殖，泡菜的质量得到了保证。

如何使腌制香肠具有红色

腌制香肠，除了味道鲜美，外表也要美观，引人食欲。在腌制香肠的过程中，在肉中加入一点红葡萄酒，可使制成的香肠具有红色。

怎样使青菜干保持原有绿色

青菜大量上市时，可多买一些制作青菜干，在制作青菜干的时候，可将青菜放入沸盐水内烫一下，再取出晾干，这样制作的青菜干可保持原有的绿色。

腌制食品加维生素C可防癌

每到寒冬腊月，许多家庭都要腌制一些猪肉、鱼及白菜等，但在腌制食品的过程中，会产生对身体有害的亚硝酸盐，可能引起消化系统的癌症。

怎样才能防止呢？在腌制食物时，按每1 000克食品加入400毫克维生素C和50毫克苯甲酸，就可以阻断有害物的形成，其阻断率可达85%～98%，而且腌制的食品不长霉菌，无酸败和异味，不易变质，盐汤清爽。

怎样使菜腌得脆嫩

在腌菜时，只要按菜的重量加入0.1%左右的碱，就可以保护叶绿素不受损坏，而且腌出来的咸菜颜色鲜绿。要是按菜的重量添入0.5%的石灰，就可以使蔬菜中的果胶不被分解，并且腌出来的菜又脆又嫩。但要注意放石灰不能过量，否则吃起来会坚韧不脆。

怎样使腌咸蛋出油

鲜蛋的成分中有蛋白质、脂肪，通常情况下这两种成分在鲜蛋中混合成很均匀的乳状液，所以不会出油。当鲜蛋放盐腌制后，由于盐分浸入蛋内，鲜蛋的蛋白质受盐作用起缓慢的变性凝固作用，将油脂从蛋白质组织中挤出而集合在一起，所以咸蛋煮熟时，蛋中的蛋白质及脂肪已分别存在，因而能见到出油。

但是腌制咸蛋过程中，有的咸蛋不出油或者出油缓慢，这时可在腌咸蛋的坛子中滴入几滴白酒，过几天蛋黄即可出油。

制作松花蛋宜用粗盐

制作松花蛋用粗盐好，还是用细盐好呢？有人认为，这是一样的，其实不然。制作松花蛋以粗盐为好，因为粗盐除了含有90%～95%的氯化钠以外，还含有5%以上的钙、镁、铅、碘等物质，这些微量元素的存在对松花蛋的形成与品质有重要的影响。钙离子随料液进入蛋内后，可以使松花形态硬凝，并能增加松花的风味。铅具有促进料液深入蛋黄中的作用，并能使蛋黄中的卵黄磷蛋白和卵黄球蛋白所含的硫与之反应生成青黑色的硫化铅而

使蛋黄出现青黑色。镁同样能与硫结合而使蛋黄变色。除此之外，上述这些盐类与蛋白质水解后的产物——游离氨基酸混合后产生美丽的松花纹。

精盐中的氯化物的含量在99%左右，几乎不含或很少含微量元素。如果用精盐制作松花蛋，效果远不如用粗盐制作的效果。

另外，粗盐的价格比精盐要便宜，制作松花蛋更加经济实惠。

怎样食用腌制食品

腌制食品食用前最好用热开水浸泡几分钟，若用冷水浸泡则不应超过12小时，否则就会产生大量亚硝酸盐，同时洗净煮熟后方能食用。煮时要注意添加适量大蒜、生姜、洋葱等调味品，以抑制亚硝酸盐和亚硝胺的合成。

腌制食品防亚硝酸盐的有效方法

1. 腌菜腌肉时，按每千克菜或肉类、鱼类中加入维生素C 400毫克（大片4片，小片8片）或防腐剂苯甲酸50毫克，分别可阻断75%和98%的亚硝酸盐产生。而且还能防止腌菜生霉，并无酸败和异味。但不能热水加入维生素C，否则，维生素C会遭破坏，而达不到预期的目的。

2. 腌制时一定要放足食盐量和腌透。无论是腌菜、腌鱼或腌肉、腌蛋，都要按比例放足盐量，食盐添加量不要低于15%。蔬菜在室温下自然风干腐烂时亚硝酸盐一般在4～5天内出现，因此，腌菜进坛密封时间最少在8天以上，腌鱼、腌肉、腌蛋一般要在15天以上方能食用。

3. 腌菜要选择晴天晒菜，晒前要用盐水清洗干净。切碎后应及时按比例拌足食盐，进坛密封，不要沤置太久，坛上要用石头等重物压实。

4. 无论是腌菜、腌蛋、腌鱼、腌肉，都要选择新鲜货腌制。

5. 腌制食品要放在干燥、通风和干净的地方，四周不要放置化肥、农药和其他脏物。

家庭自制苹果酱

市场上出售的苹果酱，除含有大量的果糖、蔗糖以及果胶、水分外，还含有一定数量的果酸、维生素、蛋白质、脂肪和铁、磷、钙等人体不可缺少的营养成分。

家庭里也可以在苹果大量上市时，利用廉价的原料自制苹果酱。方法如下：

取苹果1 500克，用清水洗净，剥皮，对半剖开，挖去果核和果柄，将果肉切碎后放入锅内。熬制果酱，最好使用铜锅、沙锅或不锈钢锅，不宜用铁锅。使用沙锅应防止烧糊锅底。加水比例是1 000克苹果500克水，水位略高于苹果面，煮熟即可。将煮熟的苹果搅成糊状，越匀越好。

加糖及防腐剂：高糖果酱，1 500克苹果需加白糖或白砂糖1 000克；低糖苹果酱加白糖500克即可。防腐剂一般采用苯甲酸钠，添加量是1 500克苹果加1.5克。

将加了糖和防腐剂的果酱糊，充分搅拌均匀后，再放火上熬制40～50分钟。果酱熬成了以后，应为橙黄色半透明糊状体，用勺子舀果酱往下倒时，勺口下边的果酱应拉成片状，可拉长到3厘米左右。

腌蛋法

咸卤浸法：以500克盐1 000克水的比例，先将水烧开，加入盐使其全部溶解，配成咸卤。

将完好的鲜蛋放入盛器中，上面用竹篾再加重物压住，将冷却的咸卤倒入，使蛋全部浸没为止。

涂咸泥法：干黏黄泥1 000克，盐450克，用冷开水调成泥浆。

将完好的鲜蛋滚上咸泥放入坛中，密封贮存。夏季20天，春秋季30天左右，冬季50天左右即可成咸蛋。

2种盐蛋腌制法

盐蛋可用下列两种方法腌制，在腌制时不要碰到生水，最好在冬至或清明前后腌制。

1. 盐水浸泡法：用盐200克加500克开水，调成盐水液倒入罐内，待冷却后将挑选好的鸭蛋浸放到盐水里，盖上盖。泡20多天即可。

如想吃黑心油黄鸭蛋，就将盐放锅里以文火炒焦后，加水熬制成黑卤水液。

2. 菜卤浸泡法：用腌冬菜的菜卤，在锅里煮沸去沫倒入罐内冷却后，把鸭蛋放入浸泡1个月左右，即腌制出一种别有风味的黑心咸鸭蛋。

快速加工咸蛋法

介绍一种新的腌鸭蛋方法，可以达到又快又好的效果。

1. 把新鲜、无破损的鸭蛋洗净，入1%～2%的碱水中浸泡一二天。

2. 腌蛋的容器先用碱水洗刷干净，再用清水冲净，倒入饱和食盐水。

3. 饱和食盐水的制作：将清水烧沸，加入食盐，边加边搅，至食盐不再溶解为止。

4. 将用碱水浸泡过的鸭蛋放入晾凉的食盐水中，将容器加盖，在室温15℃以上的情况下，腌20天左右即可食用。

这种快速腌咸蛋的原理及注意事项：

1. 碱水浸泡的目的：一是杀菌；二是把活蛋杀死，有助于食盐浸入蛋内，加速蛋的咸化及蛋黄分解出油的过程。

2. 要把鸭蛋和容器洗刷干净，以减少微生物的污染。

此法简单易行，如无容器，亦可用干净、结实的塑料袋，先放蛋，再灌食盐水。

灰包法制咸蛋

盐蛋，即咸鸭蛋，一般是用盐水浸泡而成。如用灰包法制成，其蛋的质量更好。

把稻草烧成灰，煮大米饭的米汤（越浓越好）待用。将洗净的鲜鸭蛋先放米汤里打一个滚，把蛋的大头及周围沾裹上稻草灰，小头部分在食盐里蘸一下，大头朝下，码入坛中。码紧一层后，再码上第二层。码时必须小头蘸盐水、头朝上。装满坛后，用黄泥封口，过半个月开坛取蛋，洗净草灰，煮熟后连壳对切为二，装盘上桌。

在腌制过程中由于草灰中的钾盐作用，盐蛋蛋黄会变得鲜红油亮，蛋白咸味适中。用这个方法做得盐蛋，不像水浸法那样，泡久了就咸得无法进口。

使蛋黄出油多的腌蛋法

有时，腌好的鸭蛋煮出来，蛋黄又干又硬不出油，食之不香。现介绍一种使蛋黄多出油的腌制方法，请试试看。

取鸭蛋 50 个，洗净晾干入坛。将生姜、大料、花椒适量，用水4 000～5 000 克煮出香味，加粗盐 1 000 克，旺火烧开，加白糖、味精少许，白酒 50 克，做成料水。待料水冷却后，倒入坛内，以淹过蛋面为宜。密封坛口 20～25 天便可食用。若用上述料水拌黄沙土制成泥蛋，效果亦同。这样腌制的蛋，不仅蛋黄出油多，而且味道极好。

简便腌蛋法

(1) 准备一碗半稠的泥糊（黏土最好，一般黄土亦可），一碟盐（粗细盐均可）。(2) 将鲜蛋洗净后，逐个在泥糊中滚一下，再将蛋的一头在盐碟上蘸一下，使蛋的 1/3 面积沾上盐即可（1/2 就过咸了）。(3) 然后找一废纸盒或破锅，放在阴凉处，将沾过盐的蛋，按

沾盐的一头对不沾盐的一头排好，码放在盒内或锅内。过 20～30 天即可取出，洗净蒸煮食用。

若夏季太热，蛋上的薄泥浆干得太快，可略喷些水湿润一下。

这样腌制出的蛋，均可保证咸淡相宜，蛋黄出油可口。

别致的快速腌蛋法

将盐、大料投入沸水中，略煮片刻，晾凉，灌入注射器中。用缝衣针将蛋的大顶部（气室）扎一小洞（蛋壳不会破裂，成功率达 100%）。然后用注射器（从针尖以上 1 厘米处缠上几圈干净胶布）从小洞内注入，推进 1 毫升后，蛋壳有水珠渗出，状似出汗，继续推注，蛋壳胀裂，不用担心，不会爆开。最后把蛋放入煮料汤中煮开即停火，把蛋捞出，将每个蛋壳都敲出小裂缝，再放锅里用小火煮 3 小时即成。

用此法腌蛋，比老式腌蛋味佳。

3 种风味腌蛋法

1. 辣椒糊腌蛋法。

取鲜辣椒磨成辣糊或到副食商店购买辣椒糊。腌 2 500 克蛋，用辣椒糊 150～200 克，精盐 500 克。鲜蛋洗净晾干，逐个地在辣椒中滚过，再放进细盐中滚一层盐，码在干净的陶瓷坛中，加盖后，用牛皮纸封口，外边再罩以塑料纸捆扎严实，置于阴凉通风处，40 天左右即可腌成。

2. 白酒腌蛋法。

将选好的蛋在 60 度烧酒里一浸即捞出，滚上一层细盐，置于坛内，坛口再撒上一层细盐，加盖封好，腌制时间约 4 天。

3. 辣花酒腌蛋法。

将鸭蛋 5 000 克，洗干净。备碗两个，一碗放辣花酱（辣椒糊）400 克，再兑入白酒 100 克调好；另一碗放入精盐 1 000 克。将鸭蛋在辣花酒里滚动一下，并放在精盐碗里，薄薄地蘸上一层精盐，然后在干净的陶瓷罐里码放好，罐口用黄泥或其他材料封

好。腌制时间是3个月左右。

注意蘸盐要均匀，不要蘸得过多，否则会过咸。

用此法腌出的咸蛋油多，鸭蛋油呈辣油的红色，吃时，微溢酒香，咸中略带一点辣味。

3种风味腌蛋法

腌蛋过咸，怎么办？下面介绍一个方法，可以使之成为美味可口的佐餐佳肴：赛蟹黄。

制法：将咸蛋的蛋清、蛋黄分开盛碗（每次用3～4个），并准备姜末、葱末、糖、醋、油少许。油烧热后，分别将蛋黄（用铲子或汤匙搅打均匀）、蛋清炒出，再混合炒，加上姜末、葱末、糖、醋（可多放一点，以减去咸味），并加极少量的水，即成黄白分明的赛蟹黄。

如何制作糟蛋

糟蛋的含钙量特别高，超过鲜蛋的40倍，糟蛋风味独特，其制作方法如下：

将鲜蛋洗净揩干，用竹片轻轻敲破表皮，但不能碰伤蛋壳的内衣。

以100个鸡蛋为例（家庭中如制作少可参考其比例），用细盐1 000～1 500克。用糯米9 000克做成12.5千克酒酿，其中6 000克糯米用甜酒酒药做，3 000克用黄酒酒药做。两种酒酿混合后使用。

一层酒酿一层鸡蛋轻轻放入坛内，用酒酿盖没鸡蛋，上面撒一层细盐，后密封坛口，放在潮湿而微通风的地方，不再搬动。

糟蛋必须在清明后做，一定要经过霉雨和伏天，静置4个月后，方可启坛食用。

快速烹饪法制酱油黄豆

用快速烹饪法做酱油黄豆，只需35分钟即可。将黄豆洗净放

在干布上吸去余水后，倒入锅中干炒。炒出香味时立即把豆倒冷水中浸5分钟。见豆涨大、豆皮起皱纹时，捞出倒入少量油的锅中翻炒。然后加酱油、糖和少许水用大火烧开，再改用小火煮。当锅内酱汁浓缩时，用锅铲炒至汁将尽即成。

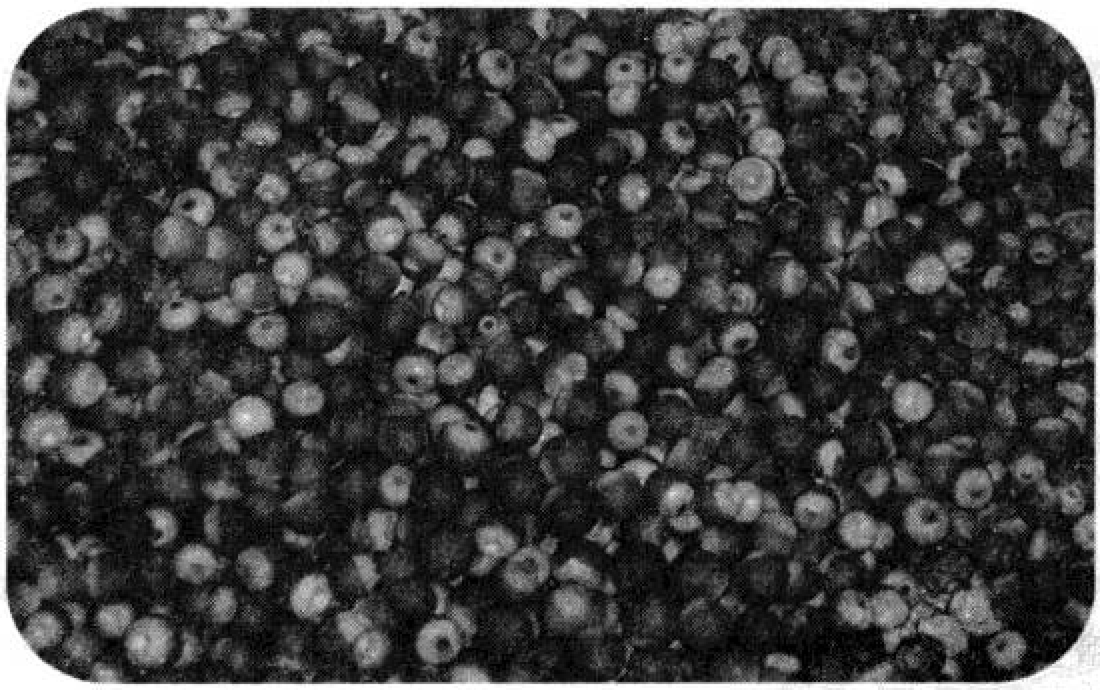
用这种方法做酱油黄豆，时间短，出锅快，成品酱红油亮，咸中带甜，韧软适口，愈嚼愈有滋味。

五香蚕豆

五香蚕豆制成后，可以零吃，可以下酒，越嚼越香。

将蚕豆洗干净，放入锅中加水浸没，置旺火煮沸，加盐、大料、茴香、橘皮，然后用文火煮熟。视蚕豆熟后，若水多，可加旺火，使大部分水蒸发掉。

另置炒锅，蚕豆放入翻炒半小时，加入一些甘草末，再将蚕豆炒干。美味的五香蚕豆即制成。





七、巧用调味品与食用油

调味的基本方法

基本调味：多在加热前使用，就是在原料下锅之前，先用盐、酱油、料酒、胡椒面、鸡蛋、湿淀粉等把原料浆一下，使调味品的味能渗透到原料里去，并能消除一些原料的异味。这种方法多用于鸡、鸭、鱼、肉、虾等原料。有些配料例如青笋、黄瓜等是为了去除它本身的一些水分并使它有些咸味而进行盐腌的。

正式调味：即在加热过程中进行调味。有的菜在加热前进行了初步调味，但还需要进一步调味，因此在加热过程中要适量地放入调味品，才能达到口味的真正要求。

辅助调味：这是在加热后出锅时再进行一次必要的调味，例如汤类和凉拌菜类上桌前加适量味精；干炸丸子、软炸虾等要撒花椒盐或另盘蘸花椒盐吃。炒菜、炝菜也有的要在出锅前加些调味品的。

添加调味品的顺序

调味品的添加顺序，原则上是渗透力弱的先放，渗透力强的后放。炒菜时应先放糖类，随后再放食盐、醋、酱油和味精。如果顺序颠倒，先放了食盐，便会影响糖类的作用。因为食盐有脱水的作用，能够促进蛋白质的凝固，使食物的表面变硬并有韧性，这样糖类的甜味就不易渗入到食品中去。没有香味的调料（如食盐、糖等）可在烹调中长时间受热，而有香味的调料如醋、酒等，则不可如此，否则香味将消失。味精的主要成分为麸氨酸钠，受不了高温，所以只能在最后加入食品中。

调味品与味道

咸味：盐、酱油、酱、腐乳等。

酸味：醋、醋精、柠檬汁等。

甜味：糖。

鲜味：味精、虾子、蟹子、鱼露等。

辣味：辣椒、辣椒酱、胡椒面、芥末面、咖喱粉。

香味：酒、香糟、花椒、大料、桂皮、桂花、葱、蒜、姜、香油等。

苦味：肉桂、豆蔻、砂仁、三七、陈皮等。

巧用家常作料——大葱

大葱，有去腥膻去油腻的效能。一般可有 3 种用法：（1）炝锅。多在炒荤菜时使用，如炒肉时加入适量的葱花或葱丝；做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼、鸭时用的葱段。大葱与羊肉混炒，可去除羊肉腥膻之感，使肉味鲜美可口。（2）拌馅。氽丸子、包饺子、做馄饨时，在馅中拌入葱花，味道更加醇厚。（3）明用调味。如吃烤鸭时，在荷叶饼中，夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外利口好吃。在做酸辣汤和热清汤时，最后撒上葱花，浇上明油（香油），引人食欲。

烹调离不开生姜

一般荤菜都离不开生姜，生姜本身具有辛辣和芳香的味道，溶解在菜肴之中，可使菜肴增鲜增美。用法有 4 种：（1）混煮。炖鸡、鸭、鱼、肉时，将姜块放入，肉味醇香。（2）兑汁。做甜酸味道的菜时，将姜剁成姜末，与糖、醋对汁烹调或凉拌。如糖醋熘鱼、凉拌菜时用，可产生特殊的酸甜味。（3）蘸食。用姜末、酱油、醋、香油拌成汁蘸吃，如吃清蒸螃蟹。（4）浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起到返鲜作用，恢复固有的新鲜滋味。

大蒜在烹调中的作用

大蒜，做配料能起调味和杀菌作用。用法有 5 种：（1）去腥提鲜。如炖鱼、炒肉时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣。（2）明放。多

在做咸味带汁菜时加入，如烧茄子、炒猪肝或其他烩菜时，放入几瓣蒜使菜散发香味。（3）浸泡蘸吃风味独特。如吃饺子时蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁，夏天也可用馒头蘸蒜汁吃，既开胃利口，又可以防肠道疾病。（4）拌凉菜。用拍碎的蒜瓣或捣碎的蒜泥拌黄瓜，调凉粉，在蒸熟的茄子上泼蒜汁，菜味更浓。（5）把蒜末与葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁，可以做出各种风味炒菜。

花椒的用法

花椒，具有芳香通窍的作用，是调味品中的主要作料。用法有5种：（1）炝锅。如炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。（2）炸花椒油明用，可使菜香四溢。用花椒、植物油、酱油制成的“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。（3）煮蒸禽肉时，放入大料、花椒。（4）制成花椒盐蘸着吃，即把花椒放入手勺内，在火上烤至金黄色，与精盐同放在案板上擀为细面，在吃炸丸子、干炸里脊、香酥鸡或香酥羊肉时蘸食。（5）腌制萝卜丝、大芥丝、咸菜时放入适量花椒，味道更佳。

烹调中巧用大料

大料，是做厚味菜肴不可缺少的作料。因为肉类和禽类煮、炖的时间较长，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。如做红烧鱼时，油沸，投入大料，炸出香味，加入酱油和其他作料，再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等荤味素菜，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋和香椿、香菜时，放入大料，也别具风味。

料酒在烹调中的作用

料酒，又名黄酒，有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功能。

如果家庭做菜没有料酒时，也可以用高粱酒或白酒代替。料酒通常在制作不新鲜的原料，或带有腥膻异味的牛肉、羊肉、野味、内脏时放入，可以去腥解膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鱼、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保持较长时间不变质。逢年过节炖肉，烹制肉类菜肴和饺子馅时，放入适量料酒，食之有特殊的醇香味。

酱油熟吃好

酱油是以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过接种发酵，再高温消毒后制成的调味品。

酱油是一种富于营养的调味品，每 100 克酱油中含蛋白质 2 克、糖 17.2 克、钙 97 毫克、磷 31 毫克、铁 5 毫克，而且还有维生素 B_1、维生素 B_2 等多种营养成分，不仅有增强食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的味道。

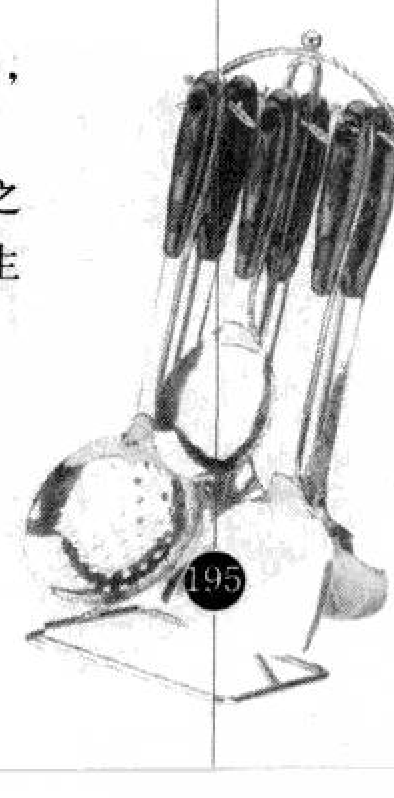
按说酱油不经加热也可以食用。但是由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生条件不良而造成酱油污染，甚至杂入肠道传染病的致病菌。科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 天，痢疾杆菌生存 2 天。有很多人不经加热用它做凉拌菜吃，这就有患病的危险，所以吃酱油最好加热。

防止酱油和醋发霉

酱油和醋，在瓶里存放一段时间后，常常会发霉，表面形成一层白膜，生了白膜的酱油和醋，不只是表面上有微生物，整个酱油和醋里都有。

一旦发现白膜，先将白膜去掉，再把酱油或醋放入锅内烧开，把微生物杀死再食用。

另外，可将装有酱油或醋的瓶里放少许香油或花生油，使之与空气隔绝。还有一种方法是，在装有酱油或醋的瓶内放几瓣生蒜，亦可防止发霉。



酱油防霉小方法

酱油变质后的处理方法是：将长霉（白膜）的酱油过滤，然后加热到80℃（3～5分钟），加一点味精，即可弥补变质滋味不佳的缺点。

可用纱布做个小袋子，装一些芥子，浸入酱油瓶中，可使酱油经久不坏。

使醋变香

要使醋有香味，可在一杯醋中加一点烧酒，再掺少许食盐，均匀搅拌。醋不仅保持了原有的醋味，而且变得很香，并且易于保存，日子久了不会生白膜。

醋可解辣味

鲜辣椒中含有丰富的维生素C、维生素A等营养成分，可以开胃，增进食欲，许多人喜欢吃。但有的人怕辣，想吃又不敢吃得太辣。

其实，在做辣椒菜时，放点醋就可去除部分辣素，辣椒就不那么辣了。

辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的。而醋的主要成分是醋酸。所以，放醋可以中和掉辣椒中部分辣椒碱，除去大部分辣味。放醋还可以使菜肴中维生素C损失减少，有利于人体消化吸收。

用什么容器装醋好

食醋中含有醋酸3%～5%，食醋醋酸虽是弱酸，但对金属有腐蚀作用，因此应以玻璃、陶瓷用具为好，防止有害的全属盐类（铅、砷等）的产生。

正确使用味精的方法

味精是人们熟悉的调味佳品，化学名称是谷氨酸钠。它吸湿性较强，易溶于水，就是溶于3 000倍的水中，也仍显出鲜味。但是，味精在碱性溶液中却不显鲜味。当受热到120℃以上时，味精还会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此使用味精要讲究科学性。

味精不可滥用，不能每菜必用，多用味精一则会使鸡、肉、鱼、虾等原料原有的鲜味显不出来；二则会使人对味精产生依赖性，不爱吃没放味精的菜，从而食欲减退，降低对各种营养物质的吸收能力。

味精不宜在含有食用碱或小苏打的食物中一起用。各种馅料，蒸、煮制成的菜，以及应用急火快炒的菜，都不宜多用味精，免得在加热过程中使味精变成焦化谷氨酸钠。

在汤菜或炒菜中使用味精，宜在出锅前加入，在70～80℃的汤水中味精溶解最多，口味也显得最鲜。不可将味精像细盐一样撒在凉菜中，这样味精不易溶化，人们食用后会使肠胃受到刺激，造成消化不良。

巧制咖喱油

咖喱粉是中西餐常用的调料，它的主要成分是姜黄粉，此外还含有胡椒、小茴香、桂皮、八角、茴香、花椒等各种中药材，生时有一股药味，烹炒后芳香四溢，香辣味美。用咖喱粉煮制的常见菜肴有咖喱鸡块、咖喱牛肉、咖喱土豆等。

用咖喱粉做菜，一般是先用咖喱粉炒成油再作调味用。咖喱油制法是：锅内放适量油烧热，投入洋葱末和姜末稍煸，加入咖喱粉改用小火炒出黄油即好。烹制烧、焖牛肉以及鸡块、土豆等菜时，须在主料熟烂后放入咖喱油；炒肉片、菜花等菜时应用咖喱油与主料一起炒。炒菜时须少加点糖，既中和辣味，又助其香。

咖喱菜须达到汁浓泛亮，色泽金黄，香辣且鲜，不宜过咸。

因咖喱粉中含淀粉较多，锅内宜多放油，用热锅温油煸炒，动作要快，避免粘锅。

3种味汁的调制

1. 五柳鱼味汁的调制。

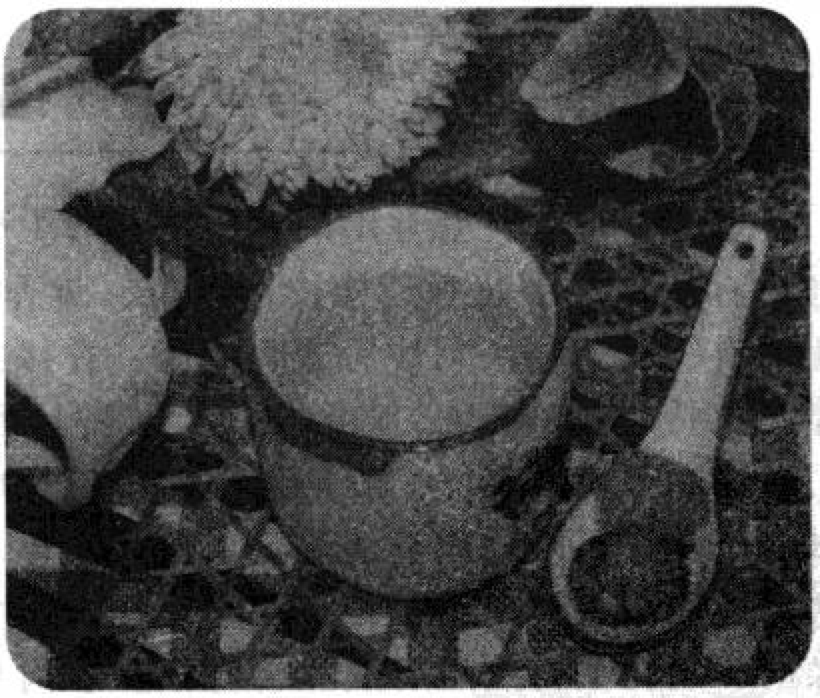
此鱼调味汁的五丝一般用葱丝、姜丝、泡辣椒丝（也可用干辣椒丝）、冬菇丝、冬笋丝。待鱼煮至快熟的同时将炒菜锅上火烧热，放入花生油，下入辣椒丝、葱丝、姜丝略炒出香味，注入少许开水，再加入适量酱油、白糖、米醋、精盐、味精、料酒和冬菇丝、冬笋丝。待汤烧开，调成味咸鲜中略含酸甜又带微辣的味汁，用水淀粉将汁勾芡，浇在鱼上，撒上洗净的香菜叶即成。

2. 西湖醋鱼味汁的调制。

将炒锅烧热，放入适量的油，下入姜末略煸出香味，冲入适量的煮鱼汤，加入酱油、料酒、味精调成咸鲜味，并用水淀粉将汁勾浓，再淋入米醋拌匀，浇在鱼上即成。

3. 茄汁鱼味汁的调制。

此调味汁是用番茄酱炒制而成。它的做法是：炒锅油热后，下入葱丝、姜丝和番茄酱，用小火煸炒出香味并使油色红艳，随即冲入适量开水，再入适量精盐、味精、料酒、白糖、白醋，调成咸鲜味中含甜酸味的汁，加少许酱油调成深红色，用水淀粉将汁勾浓，浇在鱼上即成。



椒麻汁的做法

椒麻汁用来拌菜，味道十分鲜美。

做法是：第一步先把花椒洗净，同葱白、葱叶（切碎）放在一起，剁成细末。投料比例是：花椒50克，葱白、葱叶100克。第二步是用适量香油、酱油、味精和花椒末一起调和，即成鲜、咸、香、麻的椒麻汁。这种浇汁，浇在熟肉上，吃起来风味尤佳。

怪味汁的调制

怪味汁的用料是麻酱、酱油、熏醋、辣椒油（用香油炸辣椒面而成）、白糖、花椒面（将花椒炒熟，再用面杖擀成面）、葱花、蒜泥、芝麻（炒熟）。调汁时先用酱油把麻酱澥开，使其呈米汤状，再加入其他各味调料，调和均匀即成。怪味汁是由咸味、辣味、麻味、酸味、鲜味、香味组合而成。在调汁时可根据自己的口味习惯定比例，但不可以一味压过其他味（酱油的用量可多于其他调料）。

此味汁适合拌食煮熟的鸡肉、猪肉或凉拌一些脆嫩的蔬菜，也可用此汁拌面（热拌、凉拌均可）。做成“怪味鸡”、“怪味白肉丝”、“怪味青笋叶”等。

鲜姜汁的调制

用料：鲜姜、精盐、味精、米醋或熏醋、香油。

方法：1. 将鲜姜削去皮，切成细丝，再切成末。用姜末、精盐、味精、香油直接拌主料。

2. 把姜末放入小碗内，加入精盐、味精、米醋、香油调匀即成。

葱油汁的调制

用料：葱白、香油、精盐、味精、开水。

方法：把葱白洗净，竖着破开，先切成丝，再切成末，放入小碗内。将香油倒入油锅里，上火烧至冒烟，浇在葱白末上，用筷子轻轻搅拌，使油与葱白末融为一体，并炸出葱香味，再放入少量开水，加入少许精盐、味精，调成咸鲜味即成。

调制凉菜的风味调料——豆豉卤

豆豉有一种特殊的用法，可制成豆豉卤，作凉菜的拌味之用。制作方法为：用力将豆豉捶茸，锅置火上，加入熟菜油，炒盐溶化后，再加入捶好的豆豉茸，边炒边搅散，然后加入沸水，大火煮开后，加适量淀粉，勾成二流芡，便于粘味。这种制法制成的豆豉卤可以贮存。用豆豉卤调制凉菜、凉粉，味道鲜美异常。

自制五香粉

炖肉时投入肉中的花椒、大料，炖完肉以后，人们就把它们丢掉了，如果把这些花椒、大料（包括桂皮、姜片）收集起来，焙干，研磨成粉末，就能制成香味很浓的五香粉。

食用芥末为什么要“水发”

芥末是我国传统的调味品，它是用十字花科植物白芥或黄芥的种子制成的，是夏令吃凉菜、凉粉、面条时必备调料。

芥末含有芥子苷、芥子酶、芥子碱、脂肪油、蛋白质及黏液质等药用成分和营养成分。吃芥末时必须把它放入 40℃温水中闷 10 分钟，才能发出辛辣味。这是因为经过“水发”，芥子酶才会对芥子苷进行“发酵”，使芥子苷变成芥子油精，发出特有的辛辣味。这样发好的芥末放入食物中，人们食用后可以使唾液、胆液、

胃液、胰液、肠液的分泌增加，特别有利于消化。

怎样调制芥末

用芥末拌菜，开胃通窍。芥末是很好的调味品，但调制要得法，调制不好，不但没有通窍的辣味，还有苦味，就难以下咽了。

调制芥末的方法是：

1. 用水调匀，调成稠膏状，不能太稀，再放在火炉上烤，放进笼屉里蒸一下，辣味就出来了。

2. 调和时，用温开水冲入搅拌，盖好，放在阴凉处 2～3 个小时，也可出辣味。

3. 用开水冲好之后，稍凉，用筷子扎几个孔眼，上面再浇些开水，没过芥末为宜，然后放在炉旁，盖好，6～8 小时后打开盖把浮面上的水倒掉，这样调制，不但辣味浓，也会把苦味去掉。

急用剥蒜法

大蒜是烹调常用的调料，炒菜时用它可以去腥气提香味。在家庭中做菜，因时间忙，不一定都能将作料准备齐了，临时要用，大蒜要剥皮费时间，就来不及了。

有一种简易的小方法，就是将带皮的蒜瓣在案板上拍一下，蒜皮破裂，蒜瓣轻而易举就拿出来了，烹调急用非常方便。

让蒜泥更香

将大蒜去皮后放入捣碎钵内，用捣棍或擀面杖将蒜充分捣碎，如加一点精盐和味精，则越捣越黏，越捣越香。这样捣出的蒜泥比用刀剁细的蒜泥香味要浓郁得多。

食盐的讲究

盐质量的优劣，主要取决于氯化钠的含量和纯净度。细盐又

称精盐，是由粗盐（原盐）经溶解、卤水澄清、蒸发、干燥精制而成。它清除了原盐中存留的部分水分和各种杂质，故氯化钠的含量和纯净度均比粗盐高。另外，细盐实行管道生产，产品直接装袋密封，盐受到污染的环节少，产品洁白、干燥，久放不易溶化，符合卫生要求。因此食用细盐比粗盐好。

吃盐过量会损害健康，每天食用多少盐适量呢？根据每人每天从食物中摄入的钠总量，折合成食盐，不应超过6克。

怎样使盐不返潮

盐的主要成分是氯化钠，另外在粗盐中还含有氯化镁、溴化钾，它们容易吸潮，因此粗盐放久了就会变得湿漉漉的，而纯净的精盐却总是干爽爽的。若要食盐不返潮，简易的方法是将盐炒热，让吸收潮气的氯化镁分解成氧化镁，这样盐就不会返潮了。

食盐防潮

夏天天气热，食盐容易受热受潮溶化，可以采用以下方法：

1. 把食盐放在坛子里，压紧，再把坛口严密封好，可存放半年不溶化。

2. 在食盐内放些玉米面粉，食盐就能保持干燥，不易回潮，也不会影响食用。

区别食盐与亚硝酸钠的简单方法

首先以包装袋说明来区分。如包装袋破损无法辨认时，可取出50克左右样品放入瓷碗内，再加入150克左右冷水进行溶解，同时用手指搅拌。如果水温比原水温降低了，即为亚硝酸钠。因为亚硝酸钠溶解吸热比食盐溶解吸热大。另一方法是取一蚕豆粒大小样品，放入白瓷碗内，用大约20倍水使样品溶解，然后在溶液内加一小米粒大小的高锰酸钾（又称灰锰氧），如果高锰酸钾的颜色由紫变浅，则说明该样品是亚硝酸钠。

分离白糖结块有办法

白糖结成块有两个原因，一是因受潮后又失水而干缩，二是受压。在日常生活中，这两种因素往往是同时存在的，糖块形成后结得很牢，给食用者带来了很大不便。

在家庭中，白糖一次买得不要太多，回来后立刻存放在防潮性较好的玻璃缸内或塑料食品袋内，盖好盖或扎好口，基本可以防止结块。

如果出现结块现象，家庭中白糖的块不大，可取一个苹果，切成几瓣，与白糖块一起放进玻璃缸内，盖好盖，放一段时间，糖块即可分离。

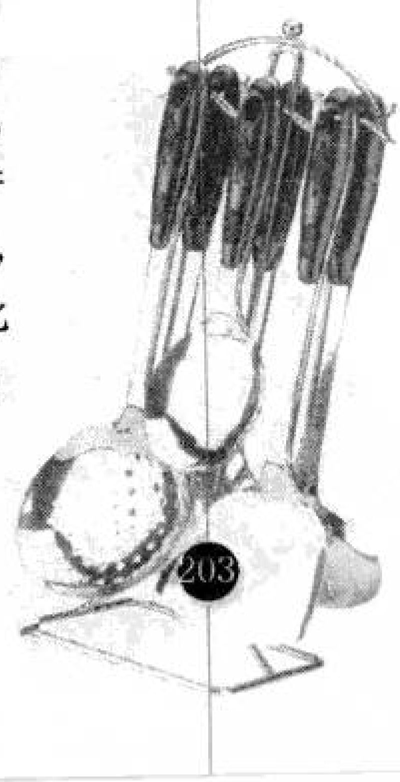
荤油素油搭配食用好

有不少科学资料认为，过多地食用动物脂肪会导致高血脂症和肥胖症，并发生动脉硬化、冠心病等症。这样一来，人们转向食用素油。其实过多地食用植物油也不适当，因为植物油中主要成分含不饱和脂肪酸，有报道认为，不饱和脂肪酸在人体内易氧化成过氧化脂质，有促进癌细胞生长的作用。

按照我国营养学家的意见，认为食物中不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸应该保持一定比例。我国成年人每人每月食油 750 克为最佳用量，根据植物油与猪油含不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸计算，即每人每月以食植物油 250 克和猪油 500 克较为合适。

油脂有轻微哈喇味怎么办

酸败严重的油脂吃不得，这不仅因为风味变差、营养价值低，更主要的是已具有一定的毒性。据资料报道，油脂酸败过程中产生的中间产物——过氧化脂质，会使人们产生脑血栓和溶血病，破坏血循环系统，最终导致机体的提前衰老。还有人说，过氧化脂质是促使人们致癌的凶手之一。



但是，有轻微“哈喇味”的油脂应如何处理？是人们经常遇到又难以处理的问题。

对于贮存量大的国家和集体油库内的油脂，一旦发现油脂轻微酸败，可以回到油厂再次精制，精制后可以食用。家庭存放的少量油脂，倘若出现轻微“哈喇味”，按下述方法处理后仍可食用。

将油倒入油锅内，烧到烫手的程度，加入一定量的碱水（烧碱或碱面），用筷子慢慢搅拌。由于碱和油中的游离脂肪酸发生中和反应，生成肥皂，所以油变浑浊。等油稍冷，即用滤纸过滤，除去油中的肥皂。做菜时还可进一步处理：将油烧热，放入玉竹数根（玉竹为中药材，药房可买到）烧煮片刻，将玉竹捞出即可。无玉竹放几片蒜瓣，也有利于油中“哈喇味”的挥发。

防热油泛沫

有的油由于种种原因，在锅中烧热以后，泛起许多白沫，怎样去除这些白沫呢？有个小窍门，用手指轻弹进一点水在热油中，一阵轻微的爆锅后，油沫消失了。注意切勿多弹进水或带进水，以防爆伤皮肤。

巧制辣油

这是一种用郫县辣酱制辣油的方法，效果很好。方法是这样的，植物油在锅内烧热的时候，立刻在油内倒入郫县辣酱，用筷子充分拨动，使辣酱均匀受热，就能得到很好的辣油，不但味辣色红，还有一种香味。这种方法制作方便，辣油用完后，剩下的郫县辣酱还可以重新制作一次，得到的辣油味还很浓。

炸出鲜亮辣椒油

炸辣椒油，关键要掌握投放辣椒的时机，油温过高或过低时放入辣椒，都会影响油的辣味和颜色。

在炸辣椒油时，植物油在火上烧热，见油冒烟即将油锅离火，晾 2～3 分钟，再把去蒂和籽的干辣椒倒进油锅内炸，用筷子上下翻动辣椒，使辣椒均匀受热，这样炸出的辣椒颜色鲜亮，辣味足。

炸过鱼的油怎样去腥

家常炸鱼，锅内得倒一定数量的油，才能使鱼炸得焦，炸得酥，炸过鱼后所剩的油带有一股鱼腥味，不好作其他使用，这种腥味主要来自鱼肉中的三甲胺，这种物质溶于油脂，不易分解或挥发，多沉积在油底部，除掉油中的腥味可以使用两种方法。

1. 把炸鱼的剩油加热，投入一些葱段、姜片和花椒，炸出的香味促使油中腥味分解，然后将锅离火，抓一些干面粉撒入热油中，面粉受热渐渐糊化沉底，吸附一些油内的三甲胺，从而除去了油中的大部分腥味。然后澄清油底子，去掉花椒、葱、姜，油可以继续使用。

2. 把炸鱼的剩油烧热，经葱、姜、花椒去腥味以后，淋入一些调匀的稠湿淀粉浆。湿淀粉遇热爆炸沉入油内，接着又成浮着的淀粉泡，把油澄清后就可以使用。千万注意，淋湿淀粉，要注意安全，避免油爆把人烫伤。

熬猪油对水油味香

有经验的主妇都有这样的体会：如果在熬猪油时稍微加上一点水，熬出的油不但色白，而且味道香。

这是因为猪油独特的香味来自油脂中含有的少量挥发性芳香物，如软脂酸甘油酯、硬脂酸甘油酯等。这些芳香物质在高温下散逸较多，冷却后香味自然不会浓郁。如果往锅内放猪油的同时加上一点水（一般是 500 克猪油加上小碗半碗水），当油的温度上升到 100℃以上时，水沸腾，汽化的水分带走了一部分热量，油锅中的温度就不至于急剧升高，芳香物质散逸较少，油渣也不易因温度高而焦化，冷却后的猪油颜色洁白，香味浓郁。

盐的妙用（一）

1. 做甜食时，加入占糖用量约 1% 的食盐，成品的味道会更加甘美。

2. 在煮菠菜等绿叶菜时，如果菜叶变黄，可加少许食盐，菜叶即可由黄变绿。

3. 热剩饭时，在饭内加少量食盐，可除去饭中异味。

4. 发好的海蜇皮，一时吃不完，可浸在盐水里，防止风干（因风干后，无论怎样泡，也嚼不动）。

5. 蒸馒头时，可用盐水和面，蒸出的馒头特别松软好吃（因为少量食盐可帮助酵母菌加快繁殖，产生更多的二氧化碳）。

6. 将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后更鲜嫩味美。

7. 宰鸡、鹅时，可在烫毛的水内加点儿食盐，既容易拔净禽毛，又能防止烫破皮。

8. 豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥味，若用盐开水浸泡，既可去除豆腥味，又使豆制品色白质韧。

9. 用盐水浸泡水果或蔬菜，可杀死水果和蔬菜上的大部分细菌。

10. 制作一些面类小吃（如炸排叉）时，面中加入一些盐，可使炸出的成品酥脆香甜。

11. 将一些大盐粒放入锅内炒热，加入干肉皮等焖发，经盐传热，干料会逐渐发起来，盐发干料既省油，味又纯正。

12. 青蛤、活鱼在食用前可放淡盐水中养几天，使其吐尽肚内污浊，这样熟后不再有土腥味。

盐的妙用（二）

1. 盐的用途很多。清晨喝杯盐开水，有利于通大便。

2. 唱歌前喝点盐开水，可避免喉干沙哑。

3. 衣服上有血渍，用细盐轻轻揉搓，再用清水漂洗便可干净。

4. 有色衣服放在盐水里泡一会儿再洗，能防止退色。

5. 新买的碗、杯先放在盐中煮一下，就不易破裂。

6. 调浆糊放点盐可防腐。

7. 炸油放点盐，油不外溅。

醋的妙用（一）

1. 在煮排骨时，加些醋，可使骨中的钙和磷分解出来，以增加人体营养。

2. 在烧牛肉、芋头等食物时，加一点醋，比较容易烧酥。

3. 炒土豆丝时，放上一点醋，香脆可口。

4. 在咸豆浆中放些醋，能使豆浆起花，达到美味可口的效果。

5. 当铜器用旧后，用醋涂一遍，干后即用水洗，能恢复其光亮。

6. 把生黑斑的铝制品泡在醋水混合液中，10 分钟取出清洗，便会光洁如新。

7. 痢疾流行季节，多吃一点醋有助于杀灭肠胃里的痢疾病菌，但不能大口喝。

8. 流行性感冒流行期间，关闭门窗，用小锅盛醋在火上慢熬、蒸熏，有消毒作用。

9. 煤油炉芯子浸醋使用，可减少煤烟。

10. 衣服沾上颜色或水果汁，用醋搓洗，可去污痕。

醋的妙用（二）

1. 处理细鳞鱼类时，可在剖杀前 2 小时在养鱼水中加几汤匙醋，容易去鳞。

2. 土豆烧牛肉时，加适量醋，则肉酥松、香味美。

3. 不论做什么糖醋菜肴，只要按 2 份糖、1 份醋的比例调配，便可收到甜酸适度的效果。

4. 洗餐巾时，加适量的醋和碱，可使其洁白如新。

5. 用醋清洗铜、铝炊具，既干净又光亮，而且具有消毒、杀



菌之功能。

6. 将热醋灌入热水瓶内，浸泡数小时，倒出后用清水洗几次，即可消除水垢。

7. 因患感冒或慢性咽炎而引起的声音嘶哑者可用100克醋煮一个鸡蛋（约煮15分钟），将鸡蛋与醋同食，一两次即愈。

8. 用两汤匙醋加一汤匙白糖，拌为糖醋汁，频繁打嗝者饮后可止嗝。

9. 患龋齿而牙痛者，可用花椒、陈醋煎后含漱，能缓解疼痛。

10. 容易晕船晕车的人，若先喝上一小杯加醋的温开水，途中会舒服得多。

11. 夏夜被蚊子、臭虫叮咬后，其痒难忍，在被叮咬的地方涂上一点醋，可消肿止痒。

12. 在洗澡水中加点醋，浴后会感觉肌肉轻松、身体舒适，还可消除疲劳。

花椒的妙用

花椒不仅是调味品，在日常生活中还有多种用途。

1. 沸油防溢：用油炸食物，有时油烧到沸点而从锅里溢出时，可立即放进几粒花椒，沸油就会消下去。

2. 驱虫出耳：诸虫入耳，取花椒用油浸，少许滴入耳内，虫即自出。

3. 呢绒料防蛀：呢绒料易受虫蛀，只要撒一些花椒水，熨斗熨平；或者用纱布包点新花椒，放在衣箱内，均可防止虫蛀。

4. 菜橱防蚁：数10粒鲜花椒放在橱内，能防止蚂蚁。

糖的妙用

1. 陈砂糖放在冰箱里可除异味。

2. 把栗子放在砂糖水中浸泡一夜后再煮，涩皮则可去除干净。

3. 用锅把砂糖炒一炒，再装入纸袋，便成了吸湿剂。

4. 把砂糖擦到肿块和擦伤处，则肿消且不留伤痕。

5. 便秘和轻度膀胱炎，喝砂糖水有一定疗效。

6. 给插在花瓶里的花换水时，加一匙糖，花可开得时间长。

7. 在漂洗丝绸物的最后一道水里放入砂糖，则丝织物的光泽变好。

葡萄酒的妙用

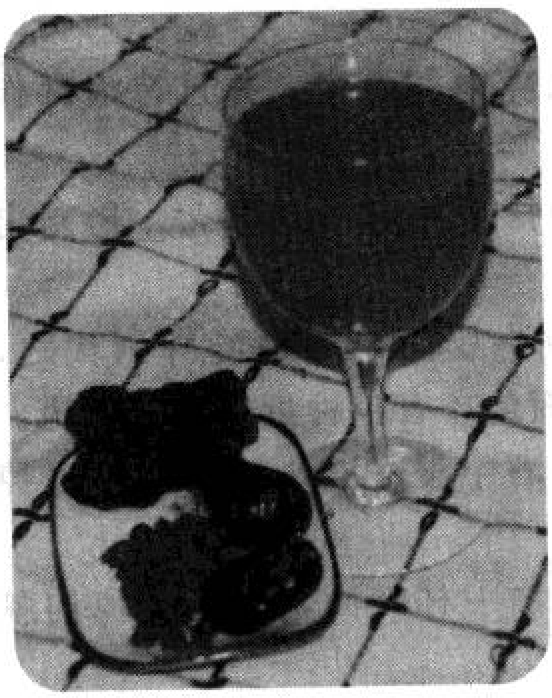
葡萄酒是酒类中唯一含碱性物质的酒，并且含有各种有机酸，能增强人体内的新陈代谢。烹调菜肴时加一点葡萄酒可以除去鱼、肉类的腥臭味。除此之外，它还有许多妙用。

1. 当患感冒时，可以将一小杯红葡萄酒在火上加热，打一个鸡蛋在酒里，然后用筷子或匙搅拌一下即停止加热。晾温后便可饮用。这就是德国医治感冒的所谓鸡蛋酒。在法国是在加热后的红葡萄酒里加上一些柠檬汁和砂糖，效果也不错。

2. 外出郊游时，行军壶中的特殊水臭味使人讨厌，但只要预先在水壶中加一小匙红葡萄酒，就能避免水味变劣。

3. 做油煎鱼时，在锅里喷上半小杯红葡萄酒，可以防止鱼皮粘锅。

4. 如果从整只火腿上切下一块准备食用时，应将暂不食用的那块火腿上的切口处涂上一些葡萄酒，然后包好放在冰箱里。这样做可以保持火腿新鲜不腐。



5. 水果放置的时间太长，即使不腐烂也会干巴巴地变了味儿。如果是手头已经有了几只不新鲜的苹果，不妨放在葡萄酒中，加上些砂糖煮一下，就会发现经过上述处理的苹果别有风味。

6. 炒洋葱时加上一点白葡萄酒（平均一个洋葱加 1/4 小杯酒），就不会炒焦。

7. 当使用冰箱制作冰块时，可以试着在水中掺一些红葡萄酒，

然后冻成冰块。用这样的冰块放在大麦茶或冷面中食用，解暑效果极佳。

8. 吃冷面时，加入面条卤再倒上一小匙甜酒，会使味道格外鲜美可口。也可以不用甜酒而改用白葡萄酒，这样另有一番风味。

9. 又红又大的柿子十分招人爱，但如果碰到涩的，吃到嘴里则大煞风景。这时就可以从咬开的部分注入白葡萄酒，涩味就会奇迹般地被去掉。

啤酒的妙用（一）

啤酒含有丰富的B类维生素。烹调中啤酒不仅可以起到酶的作用，使蛋白质分解，增加肉类的鲜嫩程度，而且还可以在许多不太为人所知的方面大显身手……

1. 啤酒可以促进胆汁分泌，调整肠道功能，所以适当地饮啤酒，可以改善和缓解便秘。

2. 一般做凉拌菜时都是用开水将菜烫一下。你可以试用啤酒取代开水，将蔬菜浸在啤酒中煮一下（时间不要太长，只要酒一沸腾即可），然后让其冷却食用，这样更加美味可口。

3. 在烹调沙丁鱼之前，如果将沙丁鱼用盐暴腌一下，然后将其浸在啤酒里煮半小时，这样可以去掉沙丁鱼的腥臭味。

4. 在做鸡素烧时，不要用水煮而改用啤酒来煮，这样将更加鲜美。

5. 用啤酒漱口可以包围和冲掉喉咙中的微尘，并且有消毒作用，可以使喉咙更舒畅。

6. 烤制小薄面饼时，如果面粉中掺一些啤酒，那么，烤制出来的饼又脆又香。

7. 烤面包之前揉面团时，不要放牛奶而以等量的啤酒代之，这样不但面包容易烤制，而且烤好的面包还有一种近乎肉的味道。

8. 将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸一二小时，可以去掉鸡肉的膻味。

9. 在烹调脂肪较多的肉或鱼时，加一杯啤酒，可以去掉油腻的味道，使鱼、肉更爽口。

啤酒的妙用（二）

啤酒含有 17 种氨基酸、多种酶类、维生素及二氧化碳等成分，用以调味，效果颇佳。

1. 炒肉片或肉丝时，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出的肉片格外鲜嫩，风味尤佳。

2. 烹制冻猪肉、排骨等菜肴时，可先用少量啤酒将肉腌渍 10 分钟左右，用清水冲洗一下再烹制，可去除腥异味。

3. 烹制含脂肪较多的肉类、鱼类时，可加少许啤酒，不仅能帮助脂肪溶解，还能产生酯化反应，使菜肴香而不腻。

4. 用啤酒代水焖牛肉，异香扑鼻，肉嫩质鲜。

5. 做清蒸鸡时，可先将鸡放入 20%～25%浓度的啤酒水中腌浸 10～15 分钟，然后取出蒸熟，格外嫩滑可口。

6. 清蒸腥味较大的鱼类时，可用啤酒腌浸 10～15 分钟，蒸熟后，既大减腥味，又有一种螃蟹般的美味。

7. 啤酒炖鱼，在炖制过程中，啤酒和鱼能产生酯化反应，香益浓，味更美。

米酒的妙用

米酒除有镇定神经、消除疲劳、促进血液循环等功效外，在烹饪方面，它还有着更为广泛的用途。

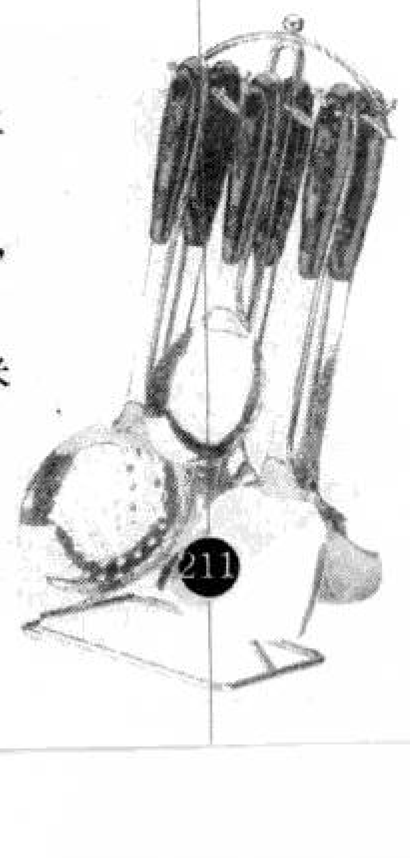
1. 炒鸡蛋时加一点米酒，可以使鸡蛋鲜嫩松软且光泽鲜艳。

2. 在冷冻过的食用面包上喷洒一些米酒，再烤一下，可以使面包变得松软。如果用同样的方法蒸一下冷冻过的米饭，也会有同样的效果。

3. 做黄油炒虾肉饭时，在炒米饭的时候加入黄油，同时加上一些米酒，饭肯定不会夹生。

4. 做冷面时，如果面条结成团，可以喷一些米酒在面条上，面条团就能散开。

5. 奶酪干了之后会变味。如果将干了的奶酪切成厚 1～2 厘米



的块状，放在米酒里泡一段时间，然后取出来隔水蒸一下，奶酪就会重新变得柔软。

6. 饭烧焦时锅巴很难从锅底上揭下来，如果趁热将上面的饭舀出来，在锅巴上洒些米酒，盖上锅盖闷一会儿，就可以轻巧干净地将锅巴揭下来。

7. 做菜时不小心多放了醋，在菜里加一些米酒就可以减轻酸味。

8. 要使在冰箱里冻过的鱼解冻，只要在鱼身上洒满米酒，再放回冰箱，鱼很快就能解冻，并且不会有水滴和冷冻臭味。

9. 如果是用河鱼来做油炸鱼或面拖鱼时，可以在油炸和裹面粉之前将鱼在米酒中浸一下，这样就可以去掉河鱼特有的泥腥气味。

10. 如果已感到从市场上买回来的腌鱼太咸，可将鱼洗净后放在米酒中浸泡 2～3 小时，这样就可以去掉鱼身上的盐分。

巧用橘皮（一）

橘皮中含有挥发油、陈皮苷、维生素等药用成分，将橘皮晒干就是中药陈皮，具有下气、调中、化痰、醒酒等功效。下面介绍几种橘皮的妙用：

1. 煮粥或蒸馒头时放些橘皮丝，可以使粥和馒头清香。

2. 将橘皮切成小块，用蜂蜜或白糖渍半个月后做包子馅，味美可口。

3. 将橘皮烤干磨成粉，可以当作料，使汤、菜增加清香味道，可以去除鱼肉腥味。

巧用橘皮（二）

1. 将橘子皮洗净，切成小块，加入白糖，可熬煮成橘皮酱，食法同果酱，别有风味。

2. 将橘子皮和生姜片加水同煎，饮其汤，可治疗胃寒、呕吐。

3. 生橘皮 30 克、甘草 6 克，煎汤饮服，可治疗乳腺炎。

4. 鲜橘皮 12 克（或干橘皮 6 克），煎汤服，可治便秘。

5. 口嚼生橘皮，可治口臭。

6. 柑橘皮煎汤饮或榨汁饮，可醒酒。

7. 橘皮煎汤饮，可解鱼蟹之毒。

8. 烹制羊肉、鱼等菜肴时，加点儿橘皮，可去腥味膻气。

9. 将鲜橘皮洗净、切块，浸入白酒内，可制成橘皮酒，其味清香醇厚，每日饮少量，可清肺化痰。

10. 鲜橘皮泡开水，加适量白糖，为橘皮茶，饮后可理气消胀，生津润喉。

巧用橘皮（三）

小儿喂养不当容易引起消化系统障碍，巧用橘皮能帮助小儿消食化滞，增进食欲。

橘皮亦称陈皮、黄橘皮、贵老、红皮，其性辛苦、温，入脾胃经，功能为理气调中，燥湿化痰。主治：胸腹胀满、不思饮食、脾肺气滞、胸闷不畅、呕吐哕逆、咳嗽痰多等症。怎样才能把橘皮制成小儿喜食的良药呢？

将新鲜橘皮用清水洗净，切成细丝，放入温开水中泡 24 小时（祛辛苦之味），然后捞出沥干。适量面粉加少许白糖，用水调成糊状。将橘皮倒入和好的面糊中，使橘皮外表全部粘上面糊，再放入热油锅中炸成焦黄色，捞出控油，放入瓷盆内贮存，放置阴凉处。热食、冷食均可，酥脆清香，甜美可口。

成人有食欲不振、胸腹胀痛、痰多等症，亦可食用。

蛋壳的妙用

1. 把蛋壳洗净，用微火烤酥后研成粉末，掺入米中可烧成有特色的钙质饭。

2. 炸过东西的油会发黑，油罐里放一块鸡蛋壳，由于鸡蛋壳有吸附作用，油中的炭粒会被吸附到蛋壳上，油便不会黑了。

3. 把弄碎的蛋壳撒在厨房墙根四周，鼻涕虫就不敢再爬到厨

房来了。

4. 把蛋壳内一层蛋清收集起来，加一小匙奶粉和蜂蜜，拌成糊状，晚上洗脸后，把调好的蛋糊涂抹在脸上，过半小时后洗去，常用此法会使脸部肌肉细腻滑润。

5. 使用完鸡蛋之后，将蛋壳泡在盛水的容器内，用此水浇花，花儿长得壮，开花期长。

茶水的妙用

1. 在有腥味的器皿内放入一些残茶叶，然后煎数十分钟，腥味便可以去掉。

2. 冲泡过的茶叶晒干，在夏季的黄昏，用火点燃，可以驱蚊虫，不仅对人体无害，而且会有淡淡清香扑鼻。

3. 新买的木质家具，往往有刺鼻的油漆味，用茶水清洗几遍，其异味自会消退，比清洁剂效果好。

4. 在刚涂过油漆的家具上，用茶叶水轻轻擦拭一遍，家具会变得更光亮且不易脱漆。

巧用小苏打

1. 在排水口周围撒上适量的小苏打，然后倒上1～2杯热水，放置一个晚上，异味自然就被消除了。

2. 在厨房的垃圾筒里倒入一些小苏打，可以很方便地清除垃圾的难闻的异味了。

3. 在要清洗的杯子或瓶子里，倒入一些小苏打，放入水，放置一段时间，然后不断摇动，最后用水清洗，即可去除底部的污渍。



八、厨房炊具使用的小窍门

使用新铁锅窍门4则

1. 新买的铁锅，边缘都很毛糙，可用废旧砂轮磨一磨锅边，比用砖头或石块磨的光洁得多。

2. 在新买来的铁锅内放几匙盐，在火上把盐炒黄，再用它擦锅，擦后得用干净纸或布把锅擦干净。然后锅内放些水和一匙油，水煮开后使油均匀涂到锅面上，锅就好用了。

3. 把新锅烧热，放进 250 克食醋，待发出吱吱响声，用锅刷蘸醋刷拭，然后把醋倒掉，用清水洗净，用来烧菜就没有黑色了。

4. 新铁锅第一次煮东西，为了避免把食物染成黑色，可利用豆腐渣在锅中擦几遍，就会生效。

新铁锅去铁味

在新铁锅煮食时，常会产生一种铁味，令人不快。可把番薯皮放一些在锅内煮一会儿，然后倒出，将锅洗净，新铁锅的铁味就可以去掉。

除铁锅腥味

铁锅中烹制了鱼或其他有腥味的东西，有了腥味以后，可以在铁锅里放点茶叶，加上水煮一会儿，腥味就除去了。

有鱼腥味的铁锅或其他器皿，用清水洗净控干，再用白酒 10～15 克涂擦一遍，待晾干后，即可去除鱼腥味。

热锅遇冷防裂法

在给热干锅倒冷水时，可以一边倒水一边用勺子把锅沿敲得直发响，这样可以防止热锅骤遇冷水而炸裂。

物体内部热量的传导是由分子的运动来完成的，如果人为地加大分子运动的速度，那么热量的传导就会来得快些。热量会通

过高速度运动的分子互相传递平衡，这样就减少了炸裂的机会，敲锅时，锅的强烈震动正好加快分子运动的速度，因此锅就不易炸裂了。

铁锅不宜煮海棠和山里红

煮海棠、山里红及其他果品，一般多采用沙锅及搪瓷器皿，而不用铁锅煮。因为海棠、山里红的果品中含有果酸，使用铁锅煮，果酸溶解以后，会产生低铁化合物，这种物质含有对人体有害的毒素，食用后 0.5～3 小时内人就会恶心、呕吐，出现唇、舌、齿龈发紫发黑的现象。

怎样延长熟铁锅使用寿命

家庭炒菜使用铁锅优于其他金属，这已被实践所证实，也为广大群众所接受。

熟铁锅更是铁锅中的佼佼者，它的炒面光滑，锅体匀薄，分量轻，传热快，炒出的菜肴不含有害元素，确实集铝锅、生铁锅的优点于一体。不过它也有一个很大的缺点，就是在炉火较旺时上锅，往往听到锅底外部有“噼哩”之声，翻锅一看，便见有多层薄铁片纷纷开裂，有的已掉于炉内或地下。这是由于旺火作用于锅底时，锅底膨胀的速度里慢外快，故出现这种现象。较长时间后，熟铁锅其他部分完整无缺，唯独底部见洞而报废。

为延长熟铁锅的使用寿命，可在炒菜前将锅反悬于火上烘烤一会儿，时间长短视火势而定，通常在几秒至十几秒之间，然后再正放于炉上即可下油。这样，熟铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近，便不会出现薄铁片分离、开裂的现象。

怎样选择不锈钢制品

不锈钢制品有很多优点，一是表面光洁，容易清洗；二是耐腐蚀，不生锈；三是强度大，耐磕碰，不易变形；四是使用寿命

长；五是耐高温，不怕烧干锅。

选购不锈钢制品要掌握如下5点：

1. 用棉纱沿边缘滑动，如有挂丝断丝现象，说明有飞边毛刺存在，也可用指甲盖轻轻滑动，如果滑动无声就是没有飞边毛刺。

2. 表面不能有磕碰、划伤和砂眼等毛病。

3. 花纹不能有模糊不清的部分，纹路要清晰鲜明。

4. 看安装是否有松动不牢的现象。

5. 几何形状要对称规矩。

如何使用不锈钢餐具

使用不锈钢制品要注意下列几点：

1. 使用前要在表面涂上一层薄薄的植物油，并在火上烘干。这样就像给不锈钢制品表面穿上了一层微黄色的油膜袍，使用起来既容易清洗，又可延长其使用寿命。

2. 不锈钢器皿在加热时应该注意使之受热均匀（最好使火苗包围住锅底，如炉口小也可转动器皿使之均匀受热），这样做既不容易糊锅，炒出来的菜味道又好吃。

3. 使用后注意清洗擦干，保持清洁。

4. 不要用砂纸、炉灰或细沙擦拭不锈钢器皿。最好的清除法是用铲子把厚污轻轻铲去（注意不要损伤金属表面造成划痕），用棉纱蘸着温碱水擦拭，用厨具清洗剂或去污粉擦拭也可以。

怎样保养不锈钢炊餐具

1. 由于不锈钢导热系数小，底部散热慢，温度容易集中，所以使用不锈钢炊具时火力不宜过大，应尽量使底部受热面广而均匀，这样既节省燃料又避免锅底食物烧焦。

2. 锅底如有食物黏结烧焦，可用水浸软后再用竹、木片轻轻刮去，不要用菜刀等锐器铲刮；洗净后用干软布揩干后放置干燥处。

3. 炊餐具应避免与尖硬物碰撞，以免产生划伤瘪痕影响美观

和密封性能。

4. 炊餐具用一段时间后，不锈钢表面会起一层雾状物，使餐具表面发暗。这时可用软布蘸上去污粉或洗洁精揩抹，即能恢复光亮。外表面被烟气熏黑，也可采用此方法。

5. 使用不锈钢锅时，不要让锅底有水渍。特别在煤球炉上使用，由于煤球内含有硫，燃烧时会产生二氧化硫和三氧化硫，它一遇到水就要产生亚硫酸和硫酸，对锅底起腐蚀作用。

如何清洗不锈钢餐具

不锈钢餐具用后若不清洗，会导致表层暗淡或有凹痕，缩短使用期。

下面介绍几种使用不锈钢餐具的方法：（1）用过的餐具要及时清洗、擦干，勿使受潮；（2）勿用水浸泡餐具；（3）无论用水洗或用其他方法清洗，切勿让其自行干透；（4）不要用硬物质洗擦，必要时用蜡涂在不锈钢斑迹上，便可除净。

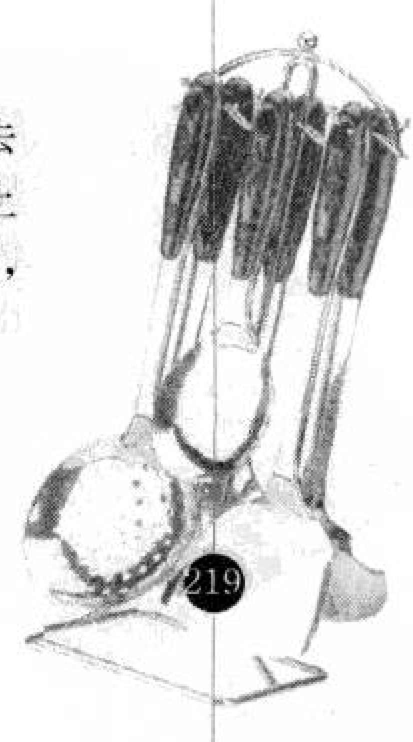
铜制食具忌盛冷食品

使用铜制食具，如铜勺、铜盘、铜锅、铜盆等，在使用前，要打磨干净。

铜制食品的最大缺点是与氧化合生成铜绿，铜绿有毒，危害人体健康。装入铜制食具中的冷食品，因冷却，容易使铜发生氧化作用，使得铜离子渗入食品中，产生有害作用。

油锅着火怎么办

炒菜时，锅里的油温度过高就会着火，这时千万不能用水去泼，因为油比水轻，泼了水不但不能灭火，火反而会浮在水面上到处溢流，扩大火势。我们只要把锅盖盖在锅上，火和空气隔绝，锅里的火很快就会熄灭。



怎样使用沙锅

新沙锅内壁粘有许多沙粒，要用小刷子把它刷掉再用。第一次用时，最好是煮面汤或煮粥，或先煮浓淘米水，放一段时间使面糊、米汤干结，把锅壁的微小孔隙堵住，然后把锅刷净，这样可防止漏水，在烧水时也不会有嗞嗞的声音。



从火上拿下来的热沙锅要放在干燥的木板上，不要放在冷湿的水泥地面上，尤其是在冬天。避免锅壁内外冷热不匀，引起炸裂。

保护沙锅

根据沙锅大小，做个铁圈。当沙锅从火上取下时，放在铁圈里，使底部不直接触地，悬空自然降温，这样可使沙锅使用的时间更长些。

沙锅炖肉味更香

沙锅比铁锅、铝锅传热缓慢而均匀，使食物的脂肪、糖类、维生素等可溶性物质，随水温的逐步升高而直接溶解于汤内，增加汤汁浓度和鲜味；又因沙锅的内壁和盖子涂有一层釉，可使食物不会产生化学反应，保持食物原有的香味，所以炖出来的肉食比用铁锅、铝锅炖的好吃。

使用沙锅前，必须注意外面的冷水要揩干，烧时锅内要保持

一定的水量，切勿干烧；沙锅上炉，不可一下子就用大火，火要逐步加大，这样可防止爆裂。

快速磨刀法

磨刀前，先把刀放在盐水（2 000 克水，50 克盐）里泡半小时，然后拿出来（别把盐水擦掉），放在磨刀石上磨，这样磨刀既省力又省时，磨出来的刀也快。

磨刀时，要右手平持刀，左手按在刀面上，刀口向外，刀刃紧贴石面，刀背略翘起，刀的两面及前后、中部都要均匀磨到，两面磨的次数要基本相等，这样才能保持刀刃平直、锋利。

怎样除掉刀上的腥味

1. 切过鱼、肉的刀，容易沾上一股腥味，再用刀切其他蔬菜的时候，蔬菜也会带有腥味，可以取生姜片，在刀的两面擦一擦，片刻腥味即可消除。

2. 如果院子里有松软的泥土地，可将菜刀直接插入泥土中片刻，气味就消失了，但应注意把菜刀清洗干净再用。

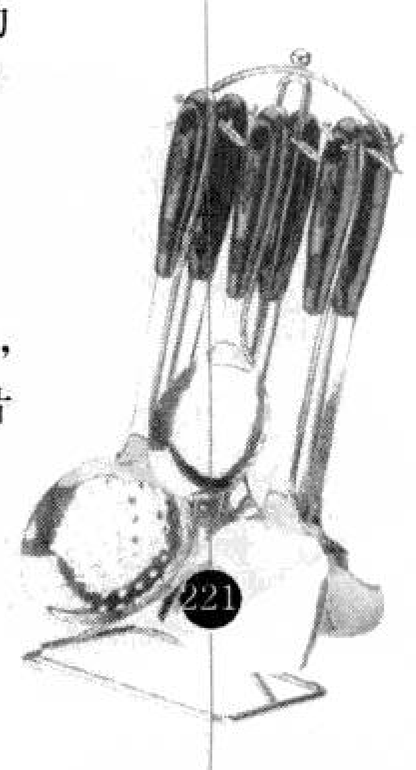
3. 切过葱、蒜的刀有很重的气味，用盐末一擦，气味就消除了。

淘米水去刀锈

菜刀沾水容易生锈，尤其夏天，沾了水不易干燥，菜刀更爱生锈。如果菜刀用后浸在淘米水中，可使菜刀不生锈；生了锈的菜刀，如果锈不重，放在淘米水中可以去锈，使刀光亮。

菜 刀 除 锈

菜刀生了锈，还可用萝卜片或马铃薯片加少许细沙末来擦洗，刀锈会立刻消除。平时菜刀用完之后，可涂一点生油，或用姜片



揩过，可以防止生锈。

还有一法是，用切开的葱头涂擦生锈的刀，刀锈很容易去掉。

怎样保养刀具

刀用完以后必须用清洁的抹布擦净污物，长时间不用的刀，应在刀面上涂一层油，以防止生锈。刀使用完后，必须挂在刀架上，避免刀刃损伤。

菜刀把掉了怎么办

厨房中菜刀经常使用，用久了菜刀把有时就会掉下来，菜刀把掉下来以后，可用一些松香或明矾填入刀把的孔内，然后把刀柄脚烧红，插进刀孔，待凉后即可使用，坚固耐用。

使用木质菜墩砧板好

由于菜墩案板的木质软中有硬，适用各种复杂的刀工，切菜不卷刀，和菜板比不易掉木屑，无异味，容易清洗消毒，经久耐用，因此人们爱选用木质菜墩案板。

菜墩以柳木，尤其是以河套柳木截成的为最好。这种木头木心多呈粉黄白色。木质纹理清晰，不易裂缝，耐水性强。

去菜板腥味

菜板用后，如果留有鱼、肉等腥味，可用溶有食盐的洗米水擦洗，然后再用热水洗净，竖起晾干，腥味随之消除。

怎样使菜板不裂

要使菜板不裂缝，可以将菜板放在浓盐水中浸泡 12～24 个小时，然后取出晾干，菜板中因“吃”进了盐，盐能吸收空气中的

水分，使菜板经常保持一定的湿度，菜板不易裂缝。

塑料菜板用久变弯怎么办

现在许多家庭已用上了塑料切菜板，使用这种切菜板既容易清洗，又不像木制菜板容易掉木屑，但是使用一段时间后，很容易弯曲，遇到这种情况时，可以用双手拿住切菜板放到火炉上面烘烤一会儿，再用力向反方向扳一下，这样就可以校正过来了。

注意：不要离火炉太近。

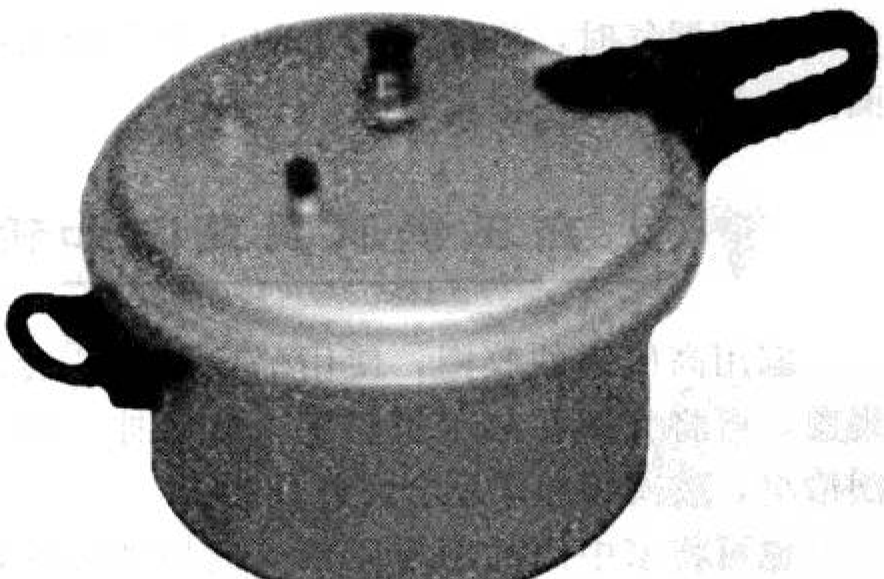
高压锅损失食物营养吗

对于这个问题，有人曾做过试验，用普通锅和高压锅分别蒸煮大米、大豆和白薯，然后比较食品中几种维生素含量的情况，发现：

1. 用高压锅煮米饭时，维生素 B_1 的残存量为 64%～65%，而普通铝锅为 72%，高压锅多损失 8%左右。

2. 用高压锅煮豆时，维生素 B_1 的残存量为 65%～70%，而普通铝锅为 51%，高压锅要少损失 14%～19%。

3. 用高压锅煮白薯时，维生素 B_1 的残存量为 73%，维生素 C 为 54%；而用普通铝锅时，维生素 B_1 和维生素 C 的残存量均为 85%。用高压锅多损失维生素 B_1 12%、维生素 C 31%。



高压锅的安全使用

在煮整鸡、大块排骨等食物时，应在食物上放一只水果篾篓盖。这样在煮的过程中，食物被煮得漂起来以后，因篾篓盖顶在锅盖上，就可避免大块食物把排气孔和安全塞孔堵住。

延长高压锅胶圈寿命的小方法

高压锅使用完以后，趁着高热的温度，用光滑的筷子头嵌在高压锅胶圈的内槽里，稍微用力，筷子头顺着内槽的圆周挤压一两周，借助热的温度与筷子的压力，能使胶圈基本恢复原状。此法可使胶圈寿命延长 3～5 倍。

高压锅胶圈整旧如新（一）

高压锅胶圈是橡胶做成的，用一段时间以后就要老化，老化的高压锅胶圈漏气，人们一般将它废弃再买一个新的来用。其实不必将旧高压锅胶圈废弃，可用锋利的单面刀片沿胶圈边宽 1/2 处绕圈切划，可割下圈内侧两只小圈来。待下一次，碰到又有老化的胶圈漏气时，将原来割下的 1 个小胶圈嵌入漏气的高压锅胶圈内，又可以使用很长时间。

高压锅胶圈整旧如新（二）

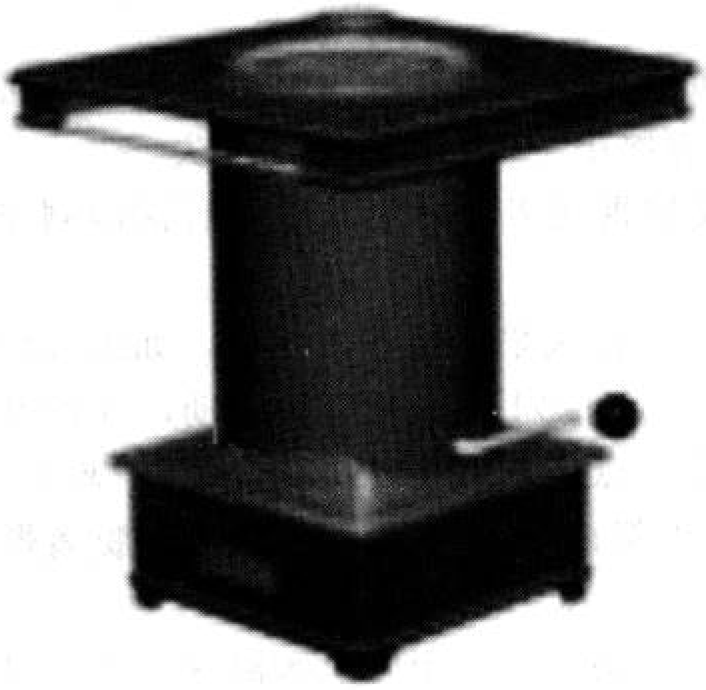
家用高压锅的胶圈，使用一段时间，会出现收缩，产生漏气现象。可将胶圈在热水里略泡，然后抻一抻。若把两股线绳塞入凹槽里，胶圈用起来就会完好如初。

也可将家中用的旧松紧带（选用圆形的松紧带最好）嵌在胶圈的凹槽内，胶圈会像新的一样好用，同时家中的废物也利用起来。

炉子生了铁锈怎么办

先用硬刷子把铁锈刷掉，再用适量的石墨粉（化工商店有售）用水调匀，然后用软刷子蘸着石墨粉糊在炉身上均匀地刷，直到炉体发亮为止。

巧修煤炉



1. 蜂窝煤炉用久了，炉口（即出灰处）的泥会裂开、脱落。可以将肥皂用水泡一两天成烂泥状，涂在炉口的周围，又牢固又耐用。

2. 修补炉膛的裂口时，在黄泥里加上些碎麻、头发或碎麦秸等，再加上些浓盐水，可以补得特别结实。

节约煤气11条

1. 用煤气前，要把准备工作做好，比如：炒菜，要先把菜洗好，切好后再点起火，不要先起火，再去洗菜。尽量减少空烧时间。

2. 灶具的气阀开度要适当。总的原则是：不要让火焰冒出锅底，以减少不必要的热量损失。

3. 锅底有水要抹干后再放在火上烧，这样不仅能节约煤气还可减少有害气体的产生，并能延长灶具的寿命。

4. 火焰大小要经常调节。该用大火时（如炒菜、蒸馒头等）就用大火；该用小火时（如熬汤、烙饼等）就用小火。要根据使

用情况，随时调节火焰大小，该停就停，不要火一点着就一烧到底。

5. 选择适当的锅。锅的大小根据所煮东西的多少来决定，不要大锅煮很少一点东西，也不要用那种小得连锅支架也放不上的小锅。一般煮东西时，以选用锅底较大的平底锅为好。

6. 烧开水时，火焰宜大一点。有些人在烧开水时将火焰调得较小，以为这样可以节约煤气，其实不然。因为这样烧水时间长，向周围散失的热量就多，反而要多用气。

7. 同样道理，烧热水时，水达到所需温度就行了，不要将热水烧开后再掺凉水当热水用。

8. 烹饪中，尽量多用高压锅。根据测定，使用高压锅不仅可以节约时间和煤气，还能减少食物中一些营养成分的损失。

9. 蒸东西时，蒸锅水不要加得太多。一般以蒸好后锅内剩半碗水为宜。

10. 经常检查灶具燃烧情况，使火焰保持正常燃烧，如果火焰发黄、发软，则应将风门调大一点；如果火焰短而跳动，并离开燃烧器火孔，则应将风门调小一点。正常的火焰应该是：蓝色，燃烧有力，不发软，不发飘，火焰内芯清晰，不连焰，不脱离燃烧器火孔。

11. 经常检查灶具及管道是否漏气。可用肥皂水涂抹检查，以不冒气泡为合格。如有漏气，应及时修理，绝不可带病使用，以防发生危险。

蛋清可粘玻璃、瓷器小物件

在厨房中使用的玻璃、瓷器小物件非常多，如果一不小心跌碎了，可用蛋清来黏合。

方法是用蛋清涂满两个断裂面，待合缝后揩去四周溢出的蛋清，经过半小时，断裂部就可完全黏合。

放置一两天后，即使受到外力较大的擦碰，黏合处也不会断裂。

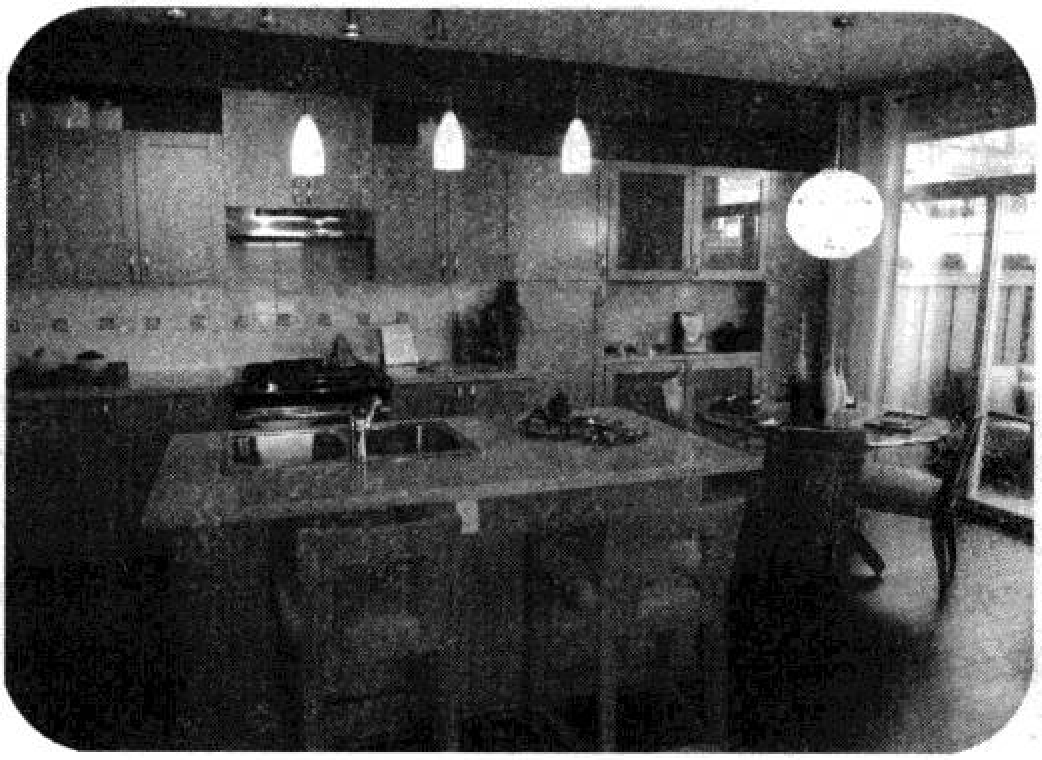
怎样粘补瓷器

用70%的环氧树脂、20%的丙酮和10%的乙二氨，再加上一点二氧化钛成胶水（现用现配）。先把破口擦净，放在火上烧热，然后在破口处涂抹胶水，不要抹得太多。破口对好以后，用线绳扎紧，再用胶水把破口的地方抹一遍，再放在火上烤干。烤时要在火上放一块铁片，以使火力均匀。约烤半个小时就行了。

另一法是，用阳干漆（化工商店有售）和酒精配成胶水，粘补的方法同上。

厨房用具去污小窍门7则

1. 厨房木器上有了油污，可用漂白粉水擦洗。
2. 不锈钢制品，由于硬水造成白斑，可用食醋擦洗干净。
3. 漆器有了油垢，可用青菜擦洗。
4. 玻璃制品及陶器有了积垢时，用醋与食盐的混合液刷洗。
5. 铜壶或铜锅，可以用绒布蘸少许柠檬汁和细盐来擦洗干净。
6. 热水瓶外壳如有积垢，只要用乌贼骨轻刷几下，即可光洁如新。



7. 喝茶的杯子时间一长，会积一层褐色的茶垢。可用细盐来擦洗，也可用布块蘸牙膏擦洗。

巧除壶垢

1. 要清除壶内水垢，可先把空壶放在火上烘烤。当水壶一丝水蒸气也不冒时，取下立刻浸入冷水盆中，但不要让水进入壶内。由于铝、铁等金属和水垢的膨胀系数相差很大，壶底接触冷水急剧收缩，厚厚的水垢就会碎裂，成块脱落。

2. 铝壶中积起一层水垢，水垢与铝壶底紧密连接，不易去除，如在烧水时，放一小匙苏打，煮几分钟，水垢可以很容易去掉。

铁制器皿除锈

将石蜡捣碎装在瓶子里（约半瓶），里面灌满煤油，等石蜡熔化后，就成了混合剂。把这种混合剂涂在铁制器皿生锈的地方，一昼夜之后，用揩布即可揩去铁锈。

在生锈的铁制器皿上涂些木炭，然后再用油擦，也可除锈。

铜制器皿除锈

铜制器皿上长出了铜锈，会产生对人体有害毒素。可用煤油少许，蘸在布上擦一遍，再用牙粉反复擦拭，即可去掉铜锈。

铜火锅要除铜锈

铜火锅停用一段时间后，火锅表面的铜与水和氧发生化学反应，会生成一层绿色的铜锈，这就是碱式醋酸铜或硫酸铜。这两种化学物质均有毒性。如果使用前未经彻底擦除，铜锈就会溶于食物之中，人们吃“火锅”时就会同时食入一定量的铜锈，从而导致中毒。中毒以后就会出现恶心、呕吐。因此，在使用铜火锅前一定要用布浸蘸食醋，再加点盐擦拭，把铜锈彻底刷洗干净再用。



牙膏可除搪瓷器皿积垢

搪瓷器皿常年使用，会积存一些污垢，如果要想除去这些污垢，可用刷子蘸少许牙膏或牙粉，反复擦拭，可取得奇效。

厨房纱窗去污法

厨房的纱窗由于油烟所致，十分油污，不易清洗。可将纱窗卸下，在炉子（煤气或煤）上均匀加热，直到纱窗发红为止，翻过来，用同样方法处理一遍，然后将纱窗平放在地上，冷却后用扫帚将两面的脏物扫掉，纱窗就洁净如初了。

擦洗厨房里的玻璃制品

厨房里的玻璃制品（特别是灯泡），常常被油烟熏黑，不易清洗。可以用抹布蘸些温热的食醋擦拭；或者在要擦的玻璃制品上

先涂一层石灰水，干后用布擦净。要注意，灯泡应取下来擦拭，擦好要干透后再使用。

怎样擦玻璃

冬天擦玻璃，不应用过热的水。因为冰冷的玻璃遇热容易破裂。在擦玻璃时先用湿布把尘土揩掉，再将废报纸搓成团在玻璃上擦，报纸上的油墨很快就能把玻璃擦净。

还有一法，用旧布蘸点温热的醋擦拭，也会使玻璃干净透明。

巧做刮鳞器

有的瓶盖，如啤酒瓶，瓶盖带有花边，这种瓶盖可以制成一个简便的刮鳞器，方法是这样的：找 3 个花边瓶盖，一块 10 毫米×30 毫米×2 000 毫米的木条。木条削光去棱，一头依次用 3 枚小钉子将瓶盖固定在木条上即成，洗鱼刮鳞时使用非常方便。

烧开水节能小窍门

烧一壶开水需要很长的时间，有一个小窍门可以节约烧开水的时间。水是靠水分子不断运动，传递热量沸腾的。在烧开水时，在冷水中加一点热水，就可以加快水分子的运动，从而达到省时节能的目的。实践证明，每烧 1 壶水，用此法可缩短 2～3 分钟。

玻璃瓶巧制漏斗

可以用弃之不用的玻璃瓶（如啤酒瓶那样的瓶子），做一个厨房中实用的小漏斗。方法是拿一根棉纱带，放进汽油、煤油或酒精里浸透，把它围紧在瓶子上口变粗之处，然后用火柴点燃棉纱，等棉纱点燃完后，将瓶子投入热水中，玻璃瓶就成了两段，破口也很平齐，用靠进瓶口那段做漏斗用。

紧杯分离法

洗玻璃杯时经常会发生这样情况，几个杯子重叠在一起，拔不开，这时可以将外面的杯子泡在温水中，里面的杯子装上冷水，杯子就容易分离了。

巧开紧瓶盖

瓶盖打不开真着急，如果没有其他方法，可找一根结实的绳子，它的一端拴在一个不动的物体上（如门把），再把绳子在瓶盖上绕一圈，然后用右手拉紧绳子另一端，左手握住瓶子向前推动，即可把瓶口打开。注意绳子绕的方向要正确，不然瓶子会盖得更紧。

生了锈的瓶盖，可以在火上烘烤一下再开，用布包紧瓶盖旋，瓶盖就容易开得多。

怎样开啤酒瓶

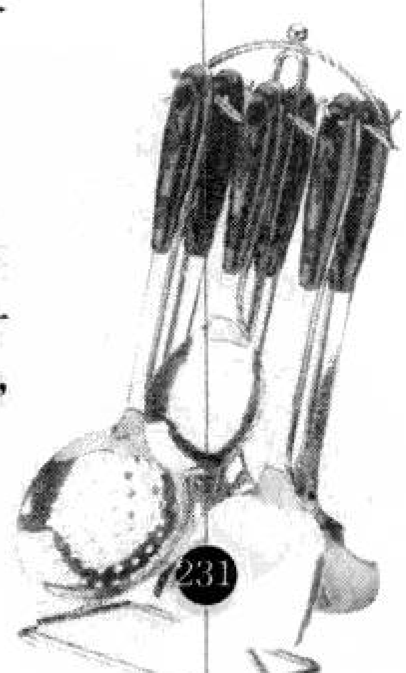
啤酒营养丰富，内含大量气体，打开啤酒瓶塞后，气体猛胀，会溢出大量泡沫，怎样才能防止泡沫外溢造成损失呢？在开瓶时，要将瓶子倾斜，再用瓶启子开盖，这样就不会外溢了。

厨房中木器防虫蚁

在厨房中放置的木器，如果在里面放些花椒，可防止老鼠咬坏；放些樟脑丸，可防蛀虫；放些石灰，可防蚂蚁和潮湿。

厨房钉子固定法

厨房中的墙壁，经常钉些钉子，使用起来很方便，但用了一段时间后，钉子就松裂了，再重钉又钉不紧怎么办？有一个办法，



可以试试。

墙上钉子松裂后，可以用稠浆糊或胶水浸透棉花绕在钉子上，再将钉子插入原洞，压紧，重新固定。

断电炉丝复原

电炉的电热丝断了，可将烧断的两端绕接起来，并在接头处撒些硼砂，接通电流后，断处就会自动熔结起来。

简易厨房门窗密闭法

在冬季，厨房的门窗较之卧室的门窗要简易些，缝隙也大，风沙容易吹进来。但厨房的门窗又不能粘死，因做菜炒菜有油烟，要通风透气。可以采用一个简易的方法兼顾两方面。

找一些牛皮纸或蓝图纸，在窗户的 3 个边（装合页的一边除外）糊上纸条。纸条裁得长度每一个边相等，宽度比侧边还要宽出一半，然后把纸条对折，成为 V 形，再将其中一条用浆糊或胶水粘在侧边上，开口的方向向着室内。这样，关上窗户时，风沙就被纸条挡住，而室里也看不出来，同时还不影响开启，十分方便。

预防玻璃器皿炸裂

玻璃器皿在使用前应先放在冷水中逐渐加热煮沸一会儿，再自然冷却，这样可以消除因退火不好而产生的内应力，避免炸裂。

多次使用的厨房擦布

在厨房打扫卫生时，一次又一次地洗擦布，很麻烦。其实只要稍做加工就可制成一种多次使用的擦布。可以把旧毛巾剪成规格一致、大小适当的几块布，然后叠放在一起。布的中央用缝纫机缝合一下，做成像学生练习本一样的擦布，这样就可以一块一

块地使用，等到最后再洗干净。

受潮火柴快速变干法

连绵阴雨，火柴最易受潮。在厨房使用煤气或液化石油气，用火柴来点，潮湿的火柴划不着怎么办？可用一只罐子（其他器皿亦可），底层铺一些食盐，然后将火柴盒放在盐上面，一二分钟后，受潮的火柴就变干。如果只有几根火柴不慎弄湿又马上要用时，可把火柴插入头发里，过 2 分钟后拿出来，即可使用。

液化气瓶会传播疾病

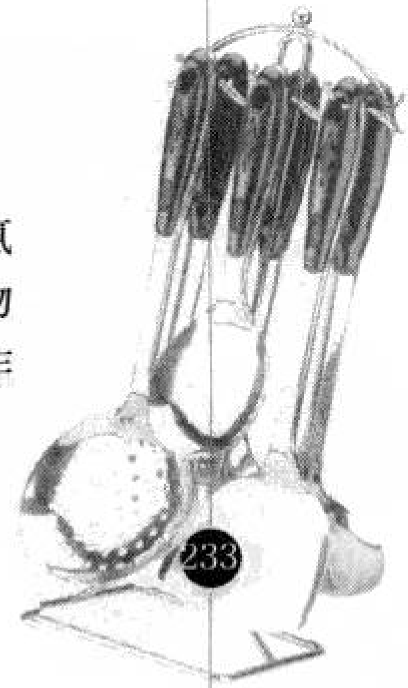
液化气瓶经常在千家万户交替轮换。它的外层，特别是顶端开关旋钮，难免有致病菌存在。据从液化气瓶上采样检验，发现 6.37％的瓶上有肝炎病毒、结核杆菌和肠道致病菌等，因此领回液化气瓶时，需用肥皂水或漂白粉的溶液将外面擦干净。此外，液化气瓶的底部又是蟑螂的藏身之处，蟑螂是传播某些疾病的媒介。所以换用液化气瓶前，宜在室外检查底座，看有无蟑螂及虫卵，一并处理。

别用化纤丝洗碗

一些家庭使用工厂的废化学纤维当洗碗帕，不妥。它能把一些不易被人们肉眼发现的细小纤维粘在餐具上，而后随食物进入人的肠道内。这些工业化学纤维在肠腔黏膜上滞留可以刺激或诱发胃肠道疾病。

使用油漆筷子有害

油漆属有机化学涂料，按其种类不同，分别含有苯、铅、氨基、硝基等对人体有害成分。尤其是硝基，在人体内可与氮质物结合成亚硝胺类物质，科学研究证实此类物质具有很强的致癌作



用。另外，油漆筷子上的化学物质，又可使机体发生过敏。

油漆筷子在使用过程中容易引起油漆脱落，脱落的油漆如随食物吞入体内，会危害健康。

厨房内油烟可致癌

在厨房中烹炸煎炒，食用油在高温煎炒时产生大量油烟，这种油烟可使人体致癌。有关科研人员对常用的食用油加热后释放出来的油烟雾进行细胞学和动物试验，发现菜子油、豆油、精炼菜油在加热到 270～280℃时产生的油雾凝聚物，可导致细胞染色体的损伤，而加热不到 240℃时，其损害作用较弱，不加热的油没有这种损害。

因此，家庭主妇在厨房中烹调，一定要注意经常通风，放走油烟。有条件可装排风扇或抽油烟机，有利于人体健康。

巧开瓶装罐头

1. 取硬质汤勺一个（以不锈钢勺为好）。根据物理学上的杠杆原理，以勺的凸部为支点，用勺尖一点点向外启开瓶盖。这种方法不仅简便易行，还能使瓶盖保存完整，吃完罐头后可盛其他东西。

2. 找一颗大头的铁钉（钉帽 13 毫米左右），只要在瓶盖上找一处可以撬进的小缝，左手压瓶，右手适当用力上撬，就可顺利打开瓶盖。同样道理，用大头的木螺丝拧在一段木棍上，也可以启开瓶装罐头。

浓盐水可保持洗涤槽清洁

厨房中的洗涤槽经常使用，清洗蔬菜和食物，洗涤各样食品。

时间久了，排水管内积聚了脏物，产生了油渍，会散出一股不好闻的气味。可用浓盐水倒入洗涤槽的排水管内，就可保持清洁，防止发臭和产生油渍。浓盐水的浓度以水能全部溶解掉为度。

盐水可使扫帚更耐用

在厨房中操持家务，少不了要用扫帚。新买回一把大扫帚，使用起来总免不了折断些枝条，用不了多长时间就坏了。

可以将盐水烧热，最好勿用开水，热水就行，将新买回的扫帚在盐水中浸泡 2～3 小时，取出晾干后使用，可以延长扫帚的使用寿命。

怎样清除厨房油污

厨房地面的油污比较多，可以在拖布上倒一些醋，再拖地，地面就可擦得很洁净。

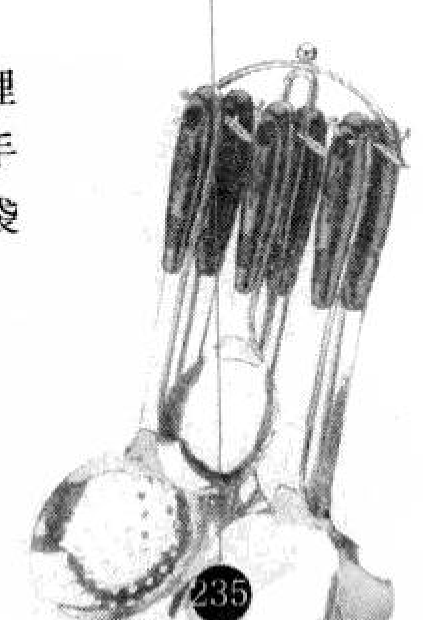
厨房门、窗的玻璃，由于油烟污染，往往附着许多又脏又黑的污垢，很难擦洗干净。如果用棉纱蘸些温热的食醋或酒精，便容易擦干净了，厨房的窗帘布，油污也很重，不易清洗，可在洗衣粉液中加少许牛奶，这样洗出的窗帘和新的一样。

厨房中的煤气灶，用的时间长了，会积上一层厚厚的油污，用碱水或去污粉都很难去掉，只要用墨鱼骨在煤气灶上摩擦就会将油污除去。

哪种塑料袋可包装食品

塑料袋一般是用两类塑料薄膜制成的。一类是用聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成的；另一类是用聚氯乙烯制成的。前者无毒，后者有毒，不能包装食品。

塑料袋有无毒性可用下列简便方法进行鉴别：无毒塑料袋埋入水中底层后，可浮出水面，而有毒塑料袋是不向上浮的；用手指触摸塑料袋，有润滑感者无毒，有发黏感者有毒；抓住塑料袋的一端，用力抖一下，发出声音清脆者无毒，反之则有毒。



肥皂头巧利用

1. 做成肥皂水。把肥皂头加水煮成，装在干净的瓶里，可用来洗床单、衣服。

2. 改制大肥皂。把较多的肥皂头稍加一些水，放在火上煮到肥皂发软（不要溶化），待不烫手时搓成皂形即成。

3. 做成肥皂袋。用纱布或利用旧丝袜做成一个小口袋，装进肥皂头挂在脸盆架上，用时搓几下布袋就行了。





九、厨房电器使用的小窍门

延长冰箱的使用寿命

冰箱使用过程中切忌刚停了机又马上启动，这样不仅浪费电，更严重的是使压缩机大量地发热，直接影响使用寿命。因此要避免人为地出现这种现象。还有因电源接头的松动、插座陈旧等原因，也会常使供电不稳定或电流时有时无，所以冰箱最好安装专门的插座，常检查冰箱到电源总开关这一段的电线及接头。

冰箱内存放食品的方法

冰箱内的气流不断地从最冷点（蒸发器）到最热点上下进行循环。有些食品容易吸收到别的食物的气味，出现串味，因此要合理地把食品放在冰箱内各个位置上，尽可能使食品保持原有的风味。

可以把有强烈气味的食品放在上升气流的上端，因为蒸发器表面的霜能起到除臭的作用。如果可能的话最好将食品存放容器内或塑料袋里。

冰箱制取冰块

制冷时，先把冰盒洗干净，然后倒入凉开水，放入冰室中。塑料冰盒一般需要冷冻 3 小时，铝制冰盒需要冷冻一个半小时。取冰时，如冰块冻结较硬，可用凉水浇冰盒后面，使冰霜融化，即可取出，不要用小刀等利器硬撬。

厨房冰箱冷凝器

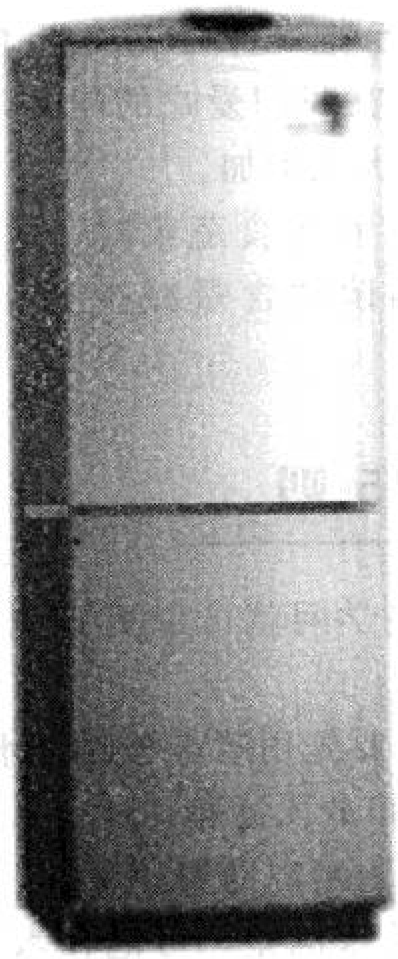
放置在厨房的冰箱，为了预防油污的污染，应用塑料布将冷凝器包扎起来，如果积上了灰尘，切勿用冷水冲洗，可用鸡毛掸或漆刷清除。

冰箱停用保养法

冰箱停用后，首先应取出存放的食物，然后彻底清洁冰箱内部，用干布吸干蒸发器表面的水分。但蒸发器本身温度较低，表面水分吸干后，仍有可能冷凝水分。所以直到冰箱内外温度完全平衡之后，还要再次吸干水分，并且使冰箱门留出空气流通的缝隙，以保持通风干燥。否则会引起金属零件的腐蚀，严重时会使蒸发器穿孔泄漏。

使用冰箱要及时除霜

冰可用来降温，所以有些人总不愿按使用说明中的要求为家中的冰箱除霜，他们似乎认为冷冻室内有厚厚的冰，冰箱温度会更低些，有助于食品的保鲜。这种想法完全错了。



大家知道，温度的高低是相对的，冰本身并不能使周围空气的温度降到零度以下。

而冰箱工作时要求冷冻室四壁与周围空气尽量直接接触，这样冰箱内的热量才会尽快通过制冷系统散到冰箱外的空气中去。而冷冻室内的冰霜像隔热保温层一样，使冰箱内空气中热量不能顺利地被制冷系统吸收，降低了冰箱的制冷能力。比方说，1 台冰箱无霜时每小时开动 10 分钟可维持的低温，结了很厚的霜时可能要每小时运转 15 分钟才能维持住，自然要多用电，也缩短了使用寿命。所以，冰箱内冰霜应及时除掉。

冰箱脏了怎么办

冰箱内胆和外表面脏了可用细棉布擦净，也可用布蘸肥皂水或洗衣粉把脏物擦掉。千万不能用水冲。因夹在冰箱内胆和外表皮之间的材料是发泡塑料，冰箱几乎完全靠它来保冷。但它的保冷性能与它内部含水量有密切关系，含水量越多保冷性能越差。如果用水冲洗，水就会从箱体的缝隙进入发泡塑料里，影响保冷。

冰箱里的细菌

人们知道，大多数病菌都是嗜温菌，喜欢在20～30℃的温热条件下生长，而小肠菌却能在很低的温度（4℃以下）繁殖，它所引起的肠类病症状与其他细菌，尤其是沙门氏菌极其相似，并伴有类似阑尾炎、结节性红斑和关节炎等病造成的疼痛感。

一些人认为冰箱不会有细菌繁殖，甚至把蔬菜冰过后生食。岂不知小肠菌在生菜中含量是高的，特别是在我们爱吃的胡萝卜、番茄、芹菜、香菜中，切碎以后，含菌量会大大增加。

为此，我们应注意冰箱的清洁和消毒。在生食蔬菜时，适当加入点儿醋、芥末等作料，这样可使小肠菌的含量减少到1/3以下。

使用冰箱小窍门5则

冰箱存放物品，有许多学问，掌握这些学问就可以更好地使用冰箱了。

1. 菠菜、芹菜等蔬菜，放入冰箱以前，要先用喷雾器喷上水，放入塑料袋中，在袋底剪几个孔，再绑紧袋口放入冰箱。

2. 生姜放入塑料袋，吊挂在冰箱的棚架上可以防腐。

3. 豆腐直接放入冰箱，水分会溢出，风味也差，可泡在水中存放。

4. 啤酒和可口可乐瓶上浇上水，放入冰箱，40分钟就冰好

了，而不喷水，则需 2 小时。

5. 瓜果切成两半后，用薄膜贴在切开面上再置于冰箱中，可以很快地冷却，而其香味不受损失。

冰箱巧除异味法 7 则

冰箱可用除臭剂去除异味。其实要防止冰箱出现异味，一是在存放食物时，注意不要让肉汤、饮料之类食品洒落到缝隙里去，对鱼类等气味较重的食物，存放时应用饭盒或塑料袋包好；二是要及时清洗冰箱内部，一般可结合除霜进行为好。清除异味，也可用一些廉价物品放入冰箱作为气味吸附剂。下面介绍冰箱的几种简易除异味的方法：

1. 取一条新的纯棉毛巾，折叠后放在冷藏室上层（冷冻室下面）的网架一边。通过箱内空气的对流，毛巾的微孔可对冰箱中的异味起吸附作用。用一段时间，把毛巾拿出用温水洗净，晒一下可再用。

2. 将一些食醋倒入敞口玻璃瓶中，放进冰箱内，有除臭作用。

3. 把小苏打分别装在两个广口玻璃瓶内（500 克左右），不要盖瓶盖，放于冰箱的上下两层，异味也能除去。

4. 把捣碎的木炭装入小布袋放入冰箱内，可以代替除臭剂。

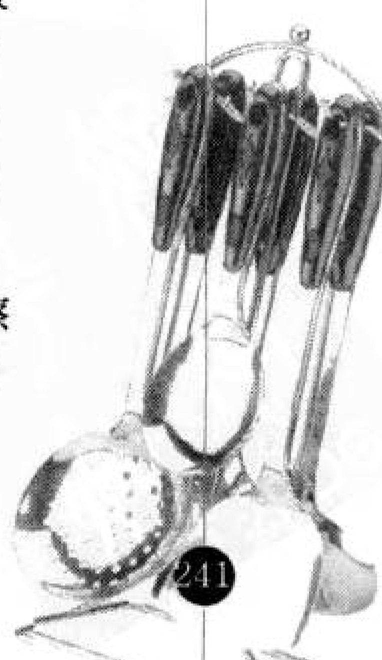
5. 用 50 克花茶装入纱布中放入冰箱，可除去异味。1 个月后，将茶叶取出放在阳光下暴晒，再装入纱布袋放入冰箱，可反复用多次，除异味效果好。

6. 把新鲜的橘皮洗净揩干，分散在冰箱内，其清香可消除异味。

7. 蒸馒头剩下的一小块生面放置在碗中，置于冰箱冷藏室最上层，可以使冰箱在 2～3 个月里毫无异味。

防止及消除冰箱霉菌的方法

清除冰箱霉菌的方法：用湿布蘸洗衣粉或用干布蘸肥皂水擦拭。如擦不掉，可用干布蘸上少量酒精擦拭。



防止霉菌生长的方法是：热的食物要放凉后再放冰箱内，尽量减少箱内潮气；水果、蔬菜等食品，最好包好后再放入冰箱内，一旦洒上酱油、菜汤等，应及时擦洗干净；不要将熟肉制品直接与冰箱内壳接触；不要将快要腐烂流水的水果放进去；冰箱内的污物要及时清除。

冰箱贮藏小经验

如何充分利用自己家里的冰箱贮存食物，讲究贮存食物的科学性、实用性呢？我们介绍一下有关这方面的实践经验。

1. 冰箱门外最好贴一张自制的贮物位置示意图。这样，在找东西时，不至于久寻不到，既跑冷又费电，而且别人拿取食品时也很方便。

2. 冰箱冷藏室内，在贮存带汤汁的食物时（如肉汤、饮料、粥等）一定要加盖子，以免水汽蒸发，加快积霜，影响制冷效果。

3. 冷藏室的门上装瓶子的地方，不应装得太满，一般装 2/3 左右就可以了，以防箱门装物太多，久而久之，出现下坠的毛病。

4. 把近一二天吃的食物放在靠近箱门的位置，把隔些天吃的放在里面，这样不至遗忘而造成浪费。

瓜果蔬菜能在冰箱里存多久

根据试验，苹果在冰箱内可以冷藏 1～2 周，柑橘 1 周，桃和杏子 2～3 天，各种瓜类可冷藏 1 周，甜菜、芹菜和胡萝卜 1～2 周，菠菜 3～5 天，番茄 2～3 天。但香蕉、黄瓜和青椒不能久放在冰箱内，这是因为它们要求贮存的温度是相对稳定且比较高的。香蕉为11～13℃，黄瓜为 10～13℃，而冰箱果蔬盒内的温度一般在 8℃左右，由于贮存时的温度过低，这些瓜果和蔬菜易发生冻害。

为了防止瓜果和蔬菜在冰箱里产生异味，各种瓜果和蔬菜应洗净擦干后，分别装入塑料食品袋内，同时注意不要放在靠近鸡蛋、鱼类和肉类的地方。

冰箱节电的好办法

冰箱只要一打开门，箱内的冷空气和箱外的热空气就会迅速对流，使箱内的温度提高，增加压缩机的工作时间，因而增加电耗和机件的磨损。对此，可以在冷藏室的每层网格前装夹一块比该格门面积稍大的无毒透明塑料薄膜，使箱内外的冷热空气对流受到阻隔。这样，每月可节电近10度。

善用冰箱存放食物

1. 面包贮存在冰箱里，很容易干掉，最好是把面包的外面包一层干净的塑料纸。

2. 绝不能将剩余的食物放在启开的罐头里。因为铅也许会外泄，将食物污染。

3. 果汁不应存放在未封口的容器里，因为维生素C会受到空气的破坏。

4. 蛋不该从纸盒中拿出来，陈列在冰箱的蛋架上，因为蛋壳上的孔会吸收冰箱的臭味。同时，破蛋也是造成食物中毒的常见原因。

冬季冰箱温控器不宜过低

天气转凉以后，许多家庭把冰箱的温控器调到较低的挡位，认为可以省电，但实际情况并不如此。

挡位调低以后，温控器内弹簧拉紧，冷藏室温度稍一增高，压缩机即启动运转，而且运行时间缩短，启动次数相应增加。压缩机每天总的运行时间可能略有缩短，但因启动电流大，一般为正常电流的6～8倍，因此，由于启动次数增加造成耗电量增加。

所以天气温度下降，仍以中等温度挡较为经济合理，不宜调得过低。

冰箱减少冰霜的小方法

冰箱的冷冻室里常结冰。如果在冰箱冷冻室里的四周都贴上一层塑料膜，冷冻室里的冰霜会明显减少。可以利用某次化霜后冷冻室内的潮气或在塑料膜上喷些水雾，把膜贴上去。

冰箱连续使用好处多

冬季，往往有些家庭停用冰箱，利用外界的自然低温贮存食品。其实，冰箱还是连续使用好。

首先，冰箱连续使用，对卫生有利。冰箱停用后，尽管用户进行了彻底的清洗，但由于结构的原因，总有一些死角清洗不净，而一旦制冷停止，冰箱内温度就会上升，残留的有机物就会发霉变质，污染冰箱，污染食品。

连续使用冰箱也可以延长冰箱的使用寿命。因为大部分冰箱的蒸发器（单门）、冷冻室壁（双门）是铝制的。如果冰箱搁置一段时间不用，黏附在这些器件上的有机物腐烂变质后，就会对其进行腐蚀，蒸发器就会穿孔漏氟利昂（制冷剂），而双门冰箱冷冻室壁很薄，一旦穿孔很难修复。

巧用冰箱扩大冷冻室

冰箱冷冻室的容积有限，到了节日期间，需要冷冻的食品增多，冷冻室就显得不够用了。如果您使用的是雪花 180 立升单门冰箱，可以改进一下冷冻室的使用方法，既扩大了冷冻容积，又不至于太费电。

方法是这样的，将冷冻室下面的深色塑料隔板取下，再将冷藏室最上一层的搁架取出，冷冻室的隔板放在冷藏室搁板的位置。放好之后，需冷冻的食品就可以放在搁板上了。如果把冰箱的温度控制器调节钮上的刻度置于 3～4，冷冻室温度可达到－12℃，冷藏室最上层温度可达到－6℃，下面各层 1℃左右，仍可冷藏各

种蔬菜、水果。如果觉得冷藏室最上层的食品冻得不够硬，可以将冷冻室的食品放到冷藏室，冷藏室的食品放在冷冻室中继续冻硬，这样交换冷藏，可以使食品保存很长一段时间，也不必为食品多一时吃不完而着急了。

高血压患者使用冰箱要慎重

一位患有高血压病的老人在给冰箱除霜时突然晕倒，送往医院后诊断为脑出血，因来不及抢救而身亡。为什么会出现这种情况呢？

研究人员观察到，有的人将手浸入冰水 1 分钟后，在寒冷的刺激下，毛细血管及小动脉会很快收缩，使血压升高。他们把这种现象称为“寒冷加压”试验。不少高血压病人对这种试验反应强烈，常使血压上升超过正常数值，这就会使已发生粥样硬化的脑动脉破裂，或使心脏冠状动脉受阻而导致脑出血或心肌梗死。

冰箱的冷冻室温度在 0℃以下，老人为之除霜，就相当于进行寒冷加压，故一定要谨慎从事。

选用哪种电饭煲好

市场上出售的电饭煲有许多种类，如果按加热方式来分，有直接加热式和间接加热式两种，一般家庭挑选哪种好呢？



直接加热式是由发热板直接把热量传递给内锅加热的，具有煮饭时间短、耗电少、米饭香等特点，而且价格便宜，比较经济实惠，缺点是保温性能差。

间接式加热是发热

板先加热内外锅间的水，使之产生蒸气，再将饭蒸熟。这样做出的米饭香软均匀，不会出现锅巴，而且保温性能好，安全可靠，用途广泛，但热效率差，煮饭所需时间长，耗电较多，而且价格略高。

因此，直接加热式电饭煲比较实用，间接加热式电饭煲有良好的工作性能，可根据家庭需要选购。

电饭锅的安全使用

注意保护电饭锅内锅的弧面，避免碰撞变形。

内锅和电热板表面应保持清洁，擦拭时要用干布，不要用湿布，尤其不可用水冲洗。电饭锅只有在蒸饭时才会自动跳闸切断电源，如果煮炖食物则要煮到水干时才能自动断电。因此应掌握火候，及时拔掉电源插头，以防烧坏或引起火灾。

酸性和碱性食物，不宜在锅内蒸煮，含盐的食物也不要在锅内长时间存放，以免发生腐蚀。

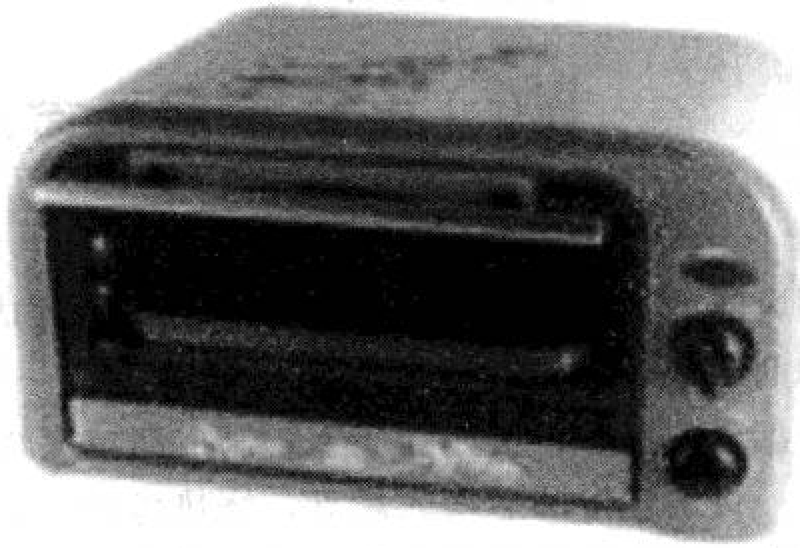
如何使电饭锅节电

使用电饭锅一般都是倒入米和适量的水以后，按下按键，等饭熟后电键自动跳开。为了节省电能，可以在米锅沸腾一段时间后，用手指轻抬按键，使其跳开，利用电热盘余热让米汤被米吸干。这时再按下按键，饭熟后就自动跳开，这时不要急于掀开锅盖，再焖 15 分钟为宜。

电饭锅焦底快速清除法

电饭锅锅底结焦，一般粘得很牢，用清水浸几小时才可刮掉，费时费力。可在锅内加一点清水，水刚浸过焦面少许即可插上电源，煮几分钟，水沸后待焦饭发泡便可停电清除。

电烤箱烹制食品的几种方法



1. 烤制大米饭。将生米和水放在饭盒里，盖上盒盖。定时器拨到 30 分钟处，将饭盒放在架子上，通电。30 分钟后断电，但不要马上开箱，等 10 分钟后取出饭盒便可。烤好的米饭又松又软，很可口。它的优点：一是不会糊底，没有锅巴；其次，米饭熟后放在电烤箱内，短时间可保温；再者，接上电源后可以去做别的事情，不必守着电烤箱。

2. 烤制大米稀粥。将米和水放入饭盒，中型饭盒可按 100 克米，加入半盒水的比例（不要加满水，免得粥汤外溢）。把饭盒放烤盘上，烤 40 分钟，不必预热。

3. 烤面包片。不能在调好定时器，接通电源后立即将面包片放入箱内，否则，面包中的水分会全被烘干，取出来便成了面包干。最佳方法是把定时器调到 13 分钟处，然后接通电源，预热 10 分钟后，打开箱门，将切好的面包片放在架子上。3 分钟后自动断电，这时取出的面包片，表皮焦黄，内部松软。

4. 烤馒头。先将定时器调到 20 分钟处，放进馒头，接通电源。20 分钟后，电烤箱自动断电。烤好的馒头外壳焦黄，内部松软。

怎样使用电烤箱炸花生米

先将花生米用盐水泡后取出晾干，然后视电烤箱烤盘大小将花生米均匀地铺满一层，不宜铺得太厚，再把食用油淋在花生米

上慢慢地拌匀，直至花生米都沾上一层油为止。这样就可以把烤盘送入烤箱内腔。待烤至花生米有轻微噼啪声后，可切断电源，利用余热再烤 5～10 分钟即成。如用调温型电烤箱，先用较高温度烘烤，再用较低温度烘烤。

电烤箱制发面火烧

用鲜（干）酵母将面发起，可在面中加入糖或椒盐，形成不同风味的甜咸发面火烧。将发好的面团揉成条状，揪成 50 克一个的剂子，逐个搓成小条，用一只手捏住一端，另一只手捏住另一头盘成圆形，将头压在底下，制成甜咸火烧生坯。

将生坯擀圆形摆入烤盘，烧热烤炉，待炉温达 200℃时，移入烤盘，烤至生坯发起并呈金黄色即熟。

在烤箱中制成的火烧皮酥松，心绵软，香甜适口，微咸入味。

电烤箱制作蛋糕

电烤箱能烤制出色、香、味俱佳的食品，但烘烤时应掌握一定的技巧。

用电烤箱制作蛋糕，可用面粉 150 克，白糖 150 克，鸡蛋 4 枚，少许食盐和几粒蜜饯。

将鸡蛋打开，蛋白和蛋黄分别放入碗中，先在蛋白中放入少许食盐调匀，调至糊状，再放入白糖，搅至奶白色，放入蛋黄，再放入香精几滴调匀。将面粉放入蛋液中充分搅拌，勿起小疙瘩。

在事先准备好的蛋糕模盒中垫上蛋糕纸，再将调好的面粉浆倒入。

电烤箱的恒温器拧至 175℃，待炉温达到预定温度后，将烘网置于搁架最低一层，再将蛋糕模放于烘盘上。当蛋糕烘烤至颜色转变后，在糕面上盖上块铝箔纸（或干净的硬纸）再烤 30 分钟，用针或餐叉刺入，若不见粉糊状，则表示蛋糕已烤好，取出后放上蜜饯。

微波炉制作蛋糕

家中有了微波炉，可以充分利用它，现在介绍用微波炉自制甜蛋糕。

面粉和糖各用 200 克，鸡蛋 2 枚，牛奶半瓶（袋），发酵粉 10 克，香精少许。先将鸡蛋打入碗内，打匀至起泡沫，加糖、牛奶、香精拌匀。面粉中掺入发酵粉，拌匀后倒入蛋液中。以上几味搅拌均匀。

在微波炉专用的塑料器皿中，放入拌匀的原料的一半，用强挡加热 4 分钟，见面发黄即可。另一半原料，亦如前制作。制成装盘，即成香甜可口的甜蛋糕。

简便快捷的微波炉干拌面

用微波炉做出的干拌面条具有简便快捷的优点。以一个人吃的量为例，150 克左右的切面，几分钟之后就可以做熟食用。

先将碟子在微波炉中用强挡预热 2 分钟，倒入食用油加热 2 分钟，放入切好的葱花。

取一只汤碗，加入沸水 500 克，放入切面，一同放进微波炉，这时微波炉应用强挡煮 1 分钟。将碗取出，把煮熟的面捞起，放入爆出香味的葱花，再加些精盐、味精、醋或辣油调拌均匀。一碗香喷喷的干拌面就做成了。

怎样用微波炉煮饺子、馄饨

用微波炉煮饺子、馄饨与用一般炉火煮是有区别的。一般炉火旺火开锅后，下入饺子、馄饨，几分钟后煮熟，分别捞入碗中，稍微大些的锅能够几个人吃。

微波炉煮饺子、馄饨是一碗一碗地煮出来。

500 克沸水盛入碗中，放入饺子 10 个，强挡加热 4 分钟，煮熟取出。馄饨可以放入 20 个，也是强挡加热 4 分钟，取出后加香

油、紫菜、味精、榨菜末、虾皮等，美味的馄饨就做成了。

三明治炉使用要点

三明治炉结构简单，内部主要是由温度自动控制元件和4个三角形的凹模构成。功率为600W的三明治炉，加工500克的面包，时间为5～6分钟，一炉可得4块外酥脆、内绵软、热香扑鼻的三角形的点心。

在用完炉后，千万不要用水洗，取洁净布擦净即可。一般规定三明治炉的使用寿命为3 000个小时。

在选购时，除外观完整无伤、美观外，特别要注意模具涂层要光滑、均匀、没有脱落。通电试验时，指示灯亮，5～6分钟后灯灭。若双指示灯的通电5～6分钟后，绿灯亮。这时若打开口盖，感到热气逼人，为正常。

用三明治炉制作三明治

将大咸面包或馒头切成小于10毫米的薄片，在模具的上下分别涂一层食油，下模内放2片面包，上放切片的香肠、午餐肉、水果、蔬菜或果酱等馅料，然后再盖上2片面包，盖上盖，扣紧搭扣，通电烘烤3～4分钟即成。

食品粉碎搅拌机制果蔬汁

家庭食品粉碎搅拌机可制出新鲜可口的果蔬汁饮料。现在介绍几例果蔬汁饮料制作方法。

1. 苹果菠菜汁。原料：苹果1个，菠菜100克，牛奶1杯。将菠菜段、苹果块一起放入食品粉碎搅拌机内搅打20秒（中速），倒入杯中，加入牛奶，即可饮用。

2. 苹果胡萝卜汁。原料：苹果1个，胡萝卜1个，蜂蜜2小匙，柠檬酸少许。将苹果、胡萝卜洗净，切成小块，放入食品粉碎搅拌机内搅打20秒（中速）。将蜂蜜和柠檬酸倒入搅拌机内，

再用低速搅打10秒钟后倒出即可。

注意：苹果切成小块后容易褐变，因此切好后应立即进行搅打。

3. 梨甘蓝汁。原料：梨子1个，甘蓝菜叶3片，蜂蜜和柠檬酸各适量。将梨洗净、削皮、去蒂，纵切成6片，去掉果核；甘蓝菜叶洗净，切成小块，与梨片一同放入食品粉碎搅拌机中搅打20秒（中速）。将蜂蜜和柠檬酸放入搅拌机中，再搅打10秒（低速）即可倒入杯中饮用。

合理使用电子消毒柜

怎样使用电子消毒柜，才能既使餐具、炊具消毒彻底，又能节约用电呢？

所有的准备消毒的餐具应先洗净，沥干水分后再放入柜内，这样可以缩短消毒时间。

碗、盘、碟子、杯子等餐具应竖放在层架上，不要叠放，餐具之间应有一定空隙，以利于通气和尽快消毒，节约用电。

塑料等不耐高温的餐具，不宜放在高温消毒柜内，应放在臭氧消毒的低温柜内消毒，以免损坏餐饮具。在使用臭氧消毒柜时要注意臭氧发生器是否有效，凡是听不到高压放电的吱吱声或看不到放电蓝光，说明臭氧发生器出现故障，应及时维修。

延长“热得快”寿命

1. 使用时先把热得快放在液体里，再通电，烧煮水开后先切断电源，再从杯中取出，千万不可干烧。

2. 通电使用时，热得快管壁中的电阻丝，似电灯泡里的钨丝一样火红，在通电状态下不能将其在杯口或热水瓶口上撞击、敲击或用热得快搅拌液体中食物。水煮沸后，切断电源，因杯内外温差较大，要稍停片刻，再把热得快从杯中取出，取出后要轻轻地放置。

3. 热得快较长时间使用时，其间应断电五六分钟。这是因为

电阻丝较长时间承受负荷，会因热胀冷缩影响而发生断裂。

4. 煮面条、粉丝、米粥等容易涨开食物，不宜让其太干稠。否则形似干烧，使热得快毁坏。

5. 热得快外表水渍或黑色污物，不仅影响发热效率，还会使管壁内热量骤升，损断电阻丝。为清除其表面水渍和污物，可将其浸在低度米酒中通电数次，水渍和污物会自然脱净如新。

6. 不能把手柄浸在液体里使用，管壁内受潮湿，会产生漏电。如一时不慎，手柄一旦浸水发生漏电，可干烘热得快，反复数次，漏电现象即会消失。

厨房换气扇的安装与保养

现代家庭对居室卫生的要求越来越高。但厨房、卫生间的异味污染较为严重，特别是厨房里使用的煤或煤气、液化气产生的废气和烟尘对人体危害较大，同时污染物还会向居室扩散，腐蚀室内家具和电视机等高档耐用消费品。

单向换气扇。可有效地排出室内各种有害气体，双向换气扇除了能排气外，还能抽入室外新鲜空气，保持室内空气清新。

换气扇如安装在墙孔中，需做一个与换气扇尺寸相应的木框埋入墙内，然后把换气扇面框取下，将箱壳用螺钉紧固在木框上，再装上面框，接通电源即可使用。

如安装在窗上，可将面框取下后，把箱壳用螺钉紧固在窗框或另制的安装孔板上即可。

换气扇的安装高度应在离地面 2.3 米以上，不能安装在火焰直接烤到的地方，以免引起塑料面框、扇叶等变形发生故障和事故。

换气扇只要拉动开关，电机即逆时针方向运转，同时百叶窗自动打开，即进行排气工作，如是双向换气扇，再拉动开关，电机顺时针方向运转，即进行吸气工作，3 次拉动开关后，百叶窗与电机同时关闭，从而能起到防尘、阻雨、遮阳、挡风的作用。

换气扇要定期保养，每隔 2 个月在电机前后端盖的加油孔中注入机油，经常用软布蘸些清洁剂、肥皂水抹洗扇框和扇叶，忌

用汽油、酒精等对塑料、金属有腐蚀作用的液体擦洗。

微波炉解冻食物小窍门

微波炉解冻功能非常方便快捷。首先将一只小碟反转放在大而深的碟上，然后把食物放在小碟上再放进微波炉解冻。在解冻过程中，溶解出来的水分便不会弄熟食物。同时在食物解冻过程中，每隔5分钟将食物拿出来，加以翻转及搅动1～2次，以达到均匀解冻的效果。

对于小件的肉类，如鸡翅、薄块肉类等，必须平放在碟上，才可均匀和快捷地解冻。

微波炉烹调食物小窍门

烹调有外皮的食物时，要划开外皮。以鱼为例，先在鱼身上划两三刀，防止鱼身在蒸的过程中因水蒸气大量蒸发而胀裂；而番茄、土豆、苹果、香肠等都要刺上小孔，让水蒸气能够挥发。至于有外壳的食物，如鸡蛋，切勿连壳整枚放进炉内烹调，以免爆裂。

哪些容器可在微波炉中使用

一般说来，金属、漆器、易燃不耐热、有挥发性物质产生的材料都不适宜。如金属容器，因为微波不能穿透铝锅、铁锅或不锈钢锅，故这些容器不宜使用，如有金属网、丝、片在转动时不慎触到炉内壁，会喷发火花，也不能使用。如漆器在使用中漆片会剥落，开裂，应勿使用。木、竹、纸制品短时间内使用还可以，但在长时间加热情况下，会烤焦，也应慎用。不耐热的塑料，不耐高温的玻璃器皿都有可能在使用时发生变形、破裂等，也不适用。

适宜在微波炉中使用的有耐热玻璃器皿、耐热的塑料容器、一般的陶瓷容器，但使用时不宜封闭过紧，容器的表面不应涂有

金、银粉的装饰，以免加热剥落或引发火花。耐热保鲜膜也可使用，但用保鲜袋时折叠封口后，可在袋面扎几个针眼，以防加热后会爆破。购买保鲜膜可选择注明适用于微波炉的产品。

假如对有的容器是否可用没有把握，可以采用简单方法进行检查。取一玻璃杯，里面放 300 毫升水，和要试验的容器一起放入微波炉里，调至高热，加热一分钟。停止工作后，打开炉门，如果水已热，而容器不热，说明该容器是安全可靠的，可用于微波炉；如果发现容器变热，则说明它已经吸收了微波的能量，该容器不适宜在微波炉内使用。

需要注意的是，塑料容器不能采用这种方法检查，前面已经明确指出不适合的容器也不应该再采用上法进行检查。

微波炉的清洁和保养

微波炉是厨房家用电器，因而难免外壳沾染油烟，所以应经常清洗微波炉。

清洗时要注意以下几点：

1. 用温热的半干半湿的软布，蘸肥皂水轻拭，不要让水渗入联锁装置、功能旋钮和排气口等。然后用干布抹干净。

2. 微波炉内膛的表壁、底部圆盘有食物或油汤沾染，可以用水加清洁剂擦抹。切忌用铲刮、钢丝棉擦，用强去污粉和砂轮粉洗，以免损坏炉壁。

3. 烹饪食物后，炉门上常有水珠出现，用后应抹去水珠和污物。否则时间一长很难抹掉。

4. 锁定装置门钩内勿进污物，若进有污物，应及时用小毛刷蘸清洁剂刷洗去污物，然后用清水洗后抹干。

5. 清洁烧烤反射板，应待石英管完全冷却后方可清洁。烧烤架等可以拆卸的物件，应取出放在水中清洗，切勿用刀刮铲，洗净后用干布抹干水分。

6. 去除炉膛异味，可用柠檬汁或橘皮放入杯中加温烧煮，异味便能消除。

家用电磁炉保养小窍门

电磁炉同其他电器一样，需要避免接触有害液体；不可把电磁炉放入水中清洗及用水进行直接冲洗，也不能用溶剂、汽油来清洗炉面或炉体；不要用金属刷、砂布等较硬的工具来擦拭炉面上的油迹污垢；清除污垢可用软布蘸水抹去，如是油污，可用软湿布蘸一点低浓度洗衣粉来擦。

另外刚使用结束的炉面不要马上用冷水去擦；为避免油污玷污炉面或炉体，减少对电磁炉清洗工作量，在使用电磁炉时可在电磁炉下面放一张略大于炉面的纸如废报纸，以此来处理锅具内跳、溢出的水、油等污物，用后即可将纸扔弃。

榨汁机选购小窍门

营养丰富的果汁既可口又可以呵护健康。榨汁机作为现代家庭常备品，选购时应注意以下几点：

1. 外观：造型美观大方，表面光滑无利角锋边，投放原料要安全方便。功能区的外壁颜色应均匀，无气泡，透明度高。

2. 榨汁效果是衡量榨汁机质量好坏的重要因素，好的榨汁机应该榨汁干净彻底，果渣中所含的水分少。

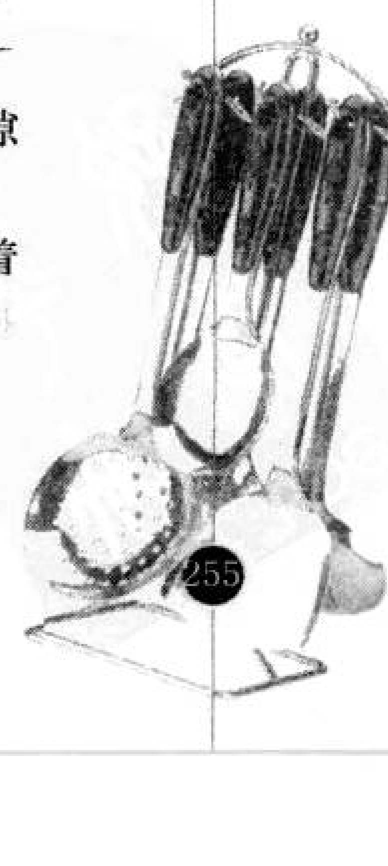
3. 打开包装盒后，不应该闻到有刺鼻的塑料味。

4. 机器启动后，榨取过程中最好没有过大的噪声，转速应匀速。

电子打火灶具打火器打不着火怎么办

一般是由于油烟污染电极引起的，也有可能是电极间的间隙过大造成的。

可用软布擦去污物，或是调整电极的间隙。如果仍然打不着火，则要更换打火器压电陶瓷。



电子打火灶具出现回火的处理

如果出现回火，应立即关掉开关，稍停再重新打火。如若仍有回火现象出现，应检查燃烧器上的扇形孔中心是否对准喷嘴，进行调整。

电子打火灶具火焰发黄发红、火苗抖动的处理

1. 燃烧器偏离。使扇形孔中心对准喷嘴。

2. 油污堵塞了燃烧器小孔。卸下燃烧器进行清洗，去除污物，疏通燃烧器小孔。

3. 喷嘴被油污堵塞。用猪鬃疏通喷嘴（切勿用金属丝，以免损坏喷嘴）。

4. 燃气压力不足。换新气。

豆浆机使用与保养小窍门

豆浆机属于现代厨房的实用性小家电，操作简便快捷，可在十几分钟内自动实现豆子的泡、预热、粉碎、过滤、煮浆、延煮、自动报警过程，轻松做出新鲜的熟豆浆，是家庭生活的好帮手。

使用和保养：

1. 杯体内无水或水位过低时，机器处于自我保护或报警状态，此时电机和加热管都不工作，并非故障，水量放置以靠近上水位线为佳。

2. 极少数地区的饮用水会造成豆浆凝结成类似豆腐脑的情况，主要原因是水中所含离子太多，可以用晾凉开水的办法解决。

3. 洗刷时，只能用水流、清洁刷冲刷机头下半部黏附的豆浆，切勿将机头浸泡水中或水流冲洗机头上半部分，机头上部和电源插座部分，严禁入水。



十、美食小吃制作及其他

西瓜的几种风味吃法

西瓜鸡。把一只鸡宰杀洗净，剔下精肉切成块，然后用黄酒75克、味精、葱、姜、盐、糖各适量与它拌匀。挑一个中等大小的西瓜（瓜要熟），在瓜蒂处切开茶碗大的口，用汤匙挖出瓜瓤，将鸡块放入瓜壳内，添水淹，把切下的瓜蒂原封对好，用竹签钉死，置瓷盆里，上锅蒸1小时左右（高压锅约20分钟），蒸好的西瓜鸡，打开瓜蒂后清香味美。

西瓜酒。先把瓜蒂部切下一块当做盖子，然后放一把葡萄干进去，立刻盖上盖子，瓜外面用黄泥糊严放在阴凉处。10天后，揭开盖子，里面就是蜜水，略带葡萄酒的香味，喝多了还会醉。

盐西瓜。取一点精盐，轻轻涂在切好的西瓜两侧（不要多），吃时不但不觉得咸，反而觉得更甜美，仔细品味，甜中带鲜。盛夏季节，人体出汗多，吃几块盐西瓜对身体十分有益。

高压锅炒栗子香甜可口

人们都喜欢吃炒栗子，尤其是趁热吃。这里介绍一种在家中用高压锅炒栗子的方法，经济实惠，便于制作。

将新鲜的生栗子凸面横切一刀，要切透皮，然后放进烧热的高压锅里，盖上阀，每5分钟摇动一次，使栗子受热均匀。大约30分钟即可出锅。炒制时火不要太大，免得炒糊了。高压锅的胶圈最好使用废旧的，否则会影响好胶圈的使用寿命。

这样炒出的栗子又热又香，皮还易剥。

家庭怎样催熟香蕉

生香蕉在气温较低的季节，不经人工催熟，很难自然成熟。现介绍一种家庭催熟方法。

卫生香催熟法。将5 000克左右的生香蕉置于塑料袋内，再放一个碗或茶杯等容器，容器内装干沙土或炉灰。买细香10支，对

半折断，合20支插入容器内，点燃后扎紧袋口。此法简便易行，且经济实惠。

怎样区别香蕉和芭蕉

香蕉和芭蕉同属于芭蕉科芭蕉属，其色、香、味、形均很相近，要区别它们，得从外形、颜色和味道上着手。

从外形看，香蕉外形弯曲呈月牙状，果柄短，果皮上有五六个棱；芭蕉的两端较细，中间较粗，一面略平，另一面略弯，呈“圆缺状”，其果柄较长，果皮上有3个棱。

从颜色上看，香蕉未成熟时为青绿色，成熟后转为黄色，并带有褐色斑点，俗称“梅花点”，果肉呈乳白色，横断面近圆形；芭蕉果皮呈灰黄色，成熟后无“梅花点”，果肉呈乳白色，横断面为扁圆形。

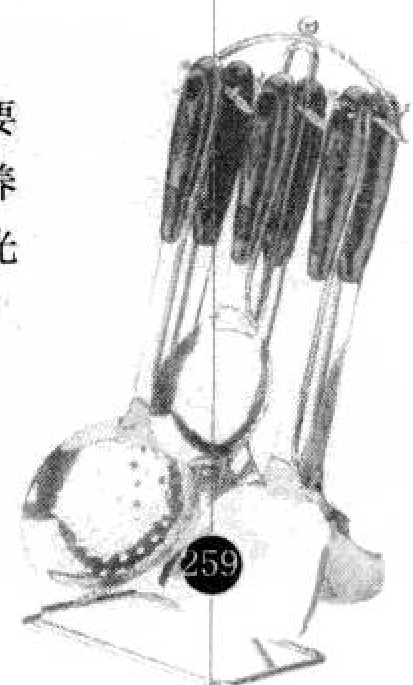
从味道上看，香蕉香味浓郁，味道甜美；芭蕉的味道虽甜，但回味带酸，其经济价值低于香蕉。

牛奶怎样煮得好

用文火煮牛奶，会使牛奶中的维生素受到空气中氧的破坏。用旺火煮牛奶情况好得多，牛奶煮开后很容易溢出来，见牛奶开后就离火落开，然后再移火上见开，再离火落开，几起几落，反复三四次，这样不仅能保持牛奶中的养分，而且能杀死牛奶中的布鲁氏杆菌，这是科学的煮牛奶方法。

牛奶避免放在阳光下

新鲜的牛奶，营养价值很高，但取回牛奶的时候，注意不要将牛奶直接放在太阳光下，因为在阳光的照射下，牛奶中的营养会遭到破坏，在阳光下2小时，核黄素可损失一半，生成的荧光黄素还可以进一步破坏维生素C。



牛奶加热时不宜放糖

不少年轻的父母在为孩子加热牛奶时习惯于同时把白糖加进去，以为这样能促使白糖在奶中尽快地溶化，以缩短温奶的时间。特别在夜间是这样。殊不知这是一种极不科学的做法。为什么牛奶加热时不宜加糖呢？

这是因为，牛奶中含有赖氨酸，白糖中含有果糖，这两种物质在沸腾的高温下会形成结合物——果糖基赖氨酸。这种物质破坏了蛋白质的营养价值，不但不能被人体消化利用，而且还会对人体产生危害。正确的方法应该是，牛奶加热的时候不要加糖；若想让孩子喝甜牛奶，可以等牛奶稍放凉后再加糖。

喝剩牛奶的利用

喝剩下的牛奶或陈腐的牛奶不要倒掉，用它擦皮鞋或其他皮革制品，如皮夹克、皮包等，可以防止皮质的干裂，使其柔软而美观。如用一块旧布蘸点牛奶还可擦掉桌、椅上的污垢。

用洗牛奶瓶的水浇花，是很好的肥料。

如何煮咖啡

喝咖啡是西方人的习惯，但现在我们周围有不少人也喜欢喝咖啡。

喝速溶咖啡非常省事快捷，一冲即可饮用，然而喝煮制的咖啡却别有一番风味。

有人喜欢亲手煮咖啡招待客人，让咖啡的香味溢满屋子。方法是这样的：取一个小壶，把开水倒入壶内，加入咖啡，咖啡与水的比例为 1：20，即 25 克咖啡加水 500 克，然后将壶放在炉子上加热，煮沸约半分钟，再改文火煮约 5 分钟，离火静置一会儿，即可倒入杯中，加适量方糖，拌匀后即可饮用。

煮咖啡小窍门

有人喜欢亲手煮咖啡招待客人，但在倒咖啡的时候，容易把咖啡与咖啡渣一同倒入杯中，使人不快。可取一洁净纱布，缝制一小袋，将咖啡放袋中，再投入壶中煮。在装咖啡的小袋上留一根较长的棉线，棉线放在壶外。咖啡煮好后，用棉线将咖啡袋拉出，这样烧出的咖啡纯净，避免了与咖啡渣同饮。另外，小袋中的咖啡，可另加水再煮，仍可得到一杯口味淡些，但香味不减的咖啡。

家庭怎样存放茶叶

一般家庭选购的大多是散装茶叶，需求量不大，适宜用铁皮和竹筒的茶听来存放。北方以用马口铁皮制的茶听为宜，竹筒茶听则适合南方用，因为南方空气潮，竹筒不易裂。使用铁盒装茶叶时，最好是连同包装茶叶的纸一同放入盒内，这对保持茶叶的香气效果更好些。

如果茶叶量稍大，可以用瓦坛和铁罐存放。选用瓦坛，以宜兴产的陶瓷坛最好，因为这种陶瓷具有保温性能和减少香气挥发的作用。装放的方法是：把茶叶分成若干小包，用干净的纸包好，码放在坛内周围，中间放上一些石灰袋。茶叶装满后，用草或布把坛盖缠严，放入适宜的地方。坛内石灰每隔一两个月换一次。没有瓦坛，用双层盖的大铁罐也可以。用这种铁罐装茶叶，如果罐内能放些干燥剂，则效果更佳。当然，干燥剂一定要用纸包好，切忌与茶叶混放。

用暖水瓶存放茶叶，效果也很好。选保温性能好的暖水瓶，洗刷干净，擦干，把经过干燥的茶叶放进去，茶叶要尽量装满瓶，使留存的空气尽可能地少，然后用木塞塞严，用蜡封口，再用胶布把瓶塞包严。因为暖水瓶的密封和保温性能都很好，瓶内温度稳定，外面的潮气也不易进入，所以这种保存方式对于家庭来说是比较理想的。

水果皮、土豆皮、洋葱皮的用处

苹果皮、梨皮放在金属锅里煮沸，能消除锅里的黑污痕迹。

茶壶里、锅底上有薄层斑垢时，在里面放点土豆皮煮一煮即可消除。

洋葱皮可制成金棕色染料。方法是，把洋葱皮捣碎，倒入不含矿物质的雨水或河水，撒上苏打，放在锅里煮。然后把煮好的汁倒进干净的器皿里，过一段时间，用纱布过滤，再把滤液煮沸，到成浆状为止。煮时要不停地搅拌，煮好后放在瓶子里。要染棉纱或棉毛布料时，先配成颜色相当的溶液（用碎布料试试颜色），再把要染的布料放进溶液里煮一两个小时，然后用清水漂洗即成。

常吃冬瓜可以减肥

冬瓜含脂肪极少，含钠量低。它性寒、味淡、清香爽口，是清润佳品。《食疗本草》中说："欲得体瘦轻健者，则可长食之，若要肥，切勿食之。"自古以来，冬瓜被认为是减肥的佳品。

冬瓜利尿、清热、降脾胃之火，使饮食减少，从而有助于减肥。另外冬瓜肉内含有维生素 B 及钙、磷、铁等，有助于将体内的淀粉、糖转化为热能，而使其不变为脂肪。

喝豆浆"五忌"

豆浆对人体有助补作用，但喝豆浆不讲究科学也能由益变害，具体讲有"五忌"：

1. 忌冲鸡蛋：鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的蛋白质结合产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。

2. 忌冲红糖：因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，而用白糖无此记录。

3. 忌不煮透：豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮得不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

4. 忌装温瓶：豆浆中有除掉温瓶中水垢的物质，时间长了细菌繁殖，使豆浆变质，对人体造成不良后果。

5. 忌喝超量：一次喝豆浆过多容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满、腹泻等症状。

大豆久煮营养好

大豆的主要成分为优质蛋白，其含量约为40%，是肉、蛋的2倍，小麦的3倍，大米和高粱米的4倍，并且又含有多种维生素及矿物质。用大豆发成的黄豆芽，还含有一种酶，这种酶能破坏食物中的致癌物质——亚硝酸。但如果食用方法不当，大豆也会影响人的身体健康。因为大豆中含有"胰蛋白酶抑制素"（也称抗胰蛋白酶），这种物质能与人体内的胰蛋白酶结合，从而降低了胰酶对食物的消化和吸收作用，影响儿童的生长发育，使其生长速度缓慢或营养不良，严重者还可出现代偿性胰脏肥大等症。

怎样防止"抑制素"的不良作用呢？最有效的方法是对豆制品做到充分加热。用高压锅煮15～20分钟后，"抑制素"被全部破坏。另外，将大豆浸泡一昼夜后，用普通锅煮30分钟以上，也可收到同样效果。喝豆浆也要反复煮开几次，煮黄豆则要煮熟、煮透；炸黄豆、炒黄豆多因加热时间短，一般对"抑制素"的破坏不够彻底，故不宜多食，更不宜久食。

常吃豆制品须补碘

豆制品中含有多种皂角苷，皂角苷对人体有很大好处，既能防止容易引起动脉硬化和衰老的过氧脂质产生，又可抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解。但是，皂角苷也有不足之处，它能把体内的碘排出去。如果缺乏碘，甲状腺激素的生成就会减少，从而引起甲状腺功能亢进病症。所以，经常吃豆制品的人，一定要注意多吃些含碘较多的海带，以避免缺碘。

炖肉中加海带可调节人体酸碱平衡

在炖肉中加入海带，不仅营养丰富，而且能调节酸碱平衡。

人们常吃的肉类的酸性度（即负碱度）都比较大，牛肉－5，鸡肉－10.9。如果每天吃肉，会使血液呈酸性。如果人体内环境的酸碱不平衡就会引起疾病，严重时会因血液转变成酸性而导致酸中毒。人体本身为防止血液呈酸性，身体各个部分，如血清、肌肉、心脏、骨、手指甲、脚趾甲都要调节出碱成分来中和这部分摄食到的酸。这实质上是增加了体内其他部分的负担。为了解决这个问题，最好的办法是调节饮食的配料。在吃了负碱度食品的同时吃点碱度大的食品，调节酸碱度，使之中和而达到体内酸碱平衡，保持原来血液的微碱性。海带的碱度最高，海带炖肉就能起到这个作用。

极易消化的果蔬汁

新鲜的果蔬汁含有丰富的维生素和矿物质，饮用果蔬汁是获取植物性食物营养的最理想方法。果蔬汁极易被肠胃消化吸收。平时我们吃完一般的食物，在胃里约停留 2 个小时，在小肠里停留 3 个小时后，才被血液吸收。而果蔬汁进入肠胃 20～30 分钟后，就可被血液吸收，并分布到各个器官。

常食用的蔬菜汁有：胡萝卜汁、芹菜汁、白菜汁、黄瓜汁；水果汁有：苹果汁、菠萝汁、梨汁、橘子汁等。也可以两者混合食用。

如果平时吃蔬菜水果，每天喝一小杯就可以了，肉类食物吃得多时，多饮一些。餐前餐后饮都行，睡前饮也行。

怎样食用人参

人参是大补之品，目前不少家庭都购置了人参，以备进补疗疾时用，但怎样正确煎制食用人参呢？

在煎制人参时，一忌用铁器，二忌走气。正确的方法是将人

参切片置瓷器或陶器中，注入适量开水，加盖，再放入锅中隔水蒸煮15～30分钟，等不烫时才揭盖服用。这样可以减少营养成分的损失。

在服用人参汤后，药渣也应嚼服，充分吸收其养分。

在服用人参的当天，勿服白萝卜，因白萝卜可解人参的补性；也勿饮茶，茶叶也可以影响人参的营养成分的吸收。

隔夜菜汤不要喝

有许多青菜含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会进入胃、肠，并进入血液中。血液中的红血球里有血红蛋白，能携带大量氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，丧失携带氧气的能力，从而使人体产生缺氧症状，严重时可致人死亡。

青色的番茄不宜吃

番茄营养丰富，含有多种维生素，其中维生素C含量较高。但是未成熟的青颜色的番茄不宜吃，这种番茄吃了以后，会产生不适感觉，口腔中感到苦涩，严重的还会出现中毒现象。据紫外分光测定，未成熟的青色番茄与马铃薯芽眼的毒素相同，均含有生物碱苷（龙葵碱）。番茄碱是一种针状的晶体，对碱比较稳定，但能被酸分解，生成番茄次碱和糖。因此青色的番茄不宜吃。

鸭蛋煮熟透再吃

有些禽体内带有沙门氏菌，其中以卵巢较为严重，所生的蛋便可带有沙门氏菌，这种污染在鸭蛋、鹅蛋中较为常见。因此我们吃鸭蛋时，应煮熟透了才可食用。而制作糕点时，也不宜用鸭蛋，一方面是因为鸭蛋香味不够，另一方面是因为如果鸭蛋受沙

门氏菌的污染，单是靠制糕点的热力不足杀死这种菌，可能导致食物中毒。

小孩不宜吃皮蛋

皮蛋腌制原料中含有氧化铅或盐铅，因而腌好的皮蛋内含有少许铅。铅是对人体有害的金属之一，长期吸入微量铅，对神经系统、造血系统和消化系统会造成明显的危害。

儿童对铅毒尤为敏感，吸收率高达50%，加上儿童的脑部和神经系统还没有成熟，更易受铅毒损害，影响智力发育，所以应避免给小孩吃皮蛋。

同时食用某些蔬菜和水果可导致甲状腺肿

国内外一些医学专家最近发现，吃完萝卜、芥菜、荠菜等蔬菜后，接着就吃橘子、梨和苹果等水果，可导致甲状腺肿。

人的甲状腺在合成甲状腺素的过程中需要碘。碘摄入不足，甲状腺素的合成就要受到影响，从而使甲状腺体滤泡肿大，发生甲状腺肿。那么，为什么同时吃上述的蔬菜和水果也会导致甲状腺肿呢？

原来，人们摄入萝卜、芥菜等十字花科蔬菜后所产生的硫氰酸盐，在人体内能立即转化成一种抗甲状腺物质——硫氰酸，当人们食用橘子、梨等水果之后，这些水果中所含的类黄酮在肠道内可被分解并转化成二羟苯甲酸及阿魏酸，这类物质对甲状腺功能有更强的抑制作用。人在摄入硫氰酸的同时摄入类黄酮，会进一步增强硫氰酸对甲状腺的抑制作用而导致甲状腺肿。

总之，在上面所谈到的蔬菜和水果上市的季节，大家不要较长时间同时进食这类蔬果。而当出现甲状腺肿等症时，也要考虑有可能是因为同时进食了上述蔬果的缘故。

不能过多同食的食物

（1）羊肉与西瓜。（2）香蕉与芋头。（3）甘草与鲤鱼。（4）鸡蛋与消炎片。（5）皮蛋与黄糖。（6）豆腐与蜜糖。（7）黄瓜与花生。（8）芥菜与兔肉。（9）柿子与螃蟹。（10）狗肉与绿豆。

自制番茄冰糕

用番茄做冰糕，色泽鲜艳，味道酸甜，含有丰富的维生素，清凉味美，为炎夏美食。其做法如下：

1. 取新鲜番茄若干，用开水浸烫后剥皮，捣碎，加入适量白糖，拌匀后腌渍约 1 小时。

2. 将腌好的番茄泥倒进干净的模具内，放入冰箱冰室内，冷冻后即可食用。

此外，还可根据个人口味，在番茄泥内加入牛奶或冰淇凌粉等配料，制成其他风味的冰糕。

巧克力3题

1. 如何选择巧克力？

巧克力的表面应有较好的光泽，不发花；吃上去应爽口、细腻无渣、溶化速度快。

2. 巧克力的营养价值如何？

巧克力所含脂肪较多，蛋白质较少。儿童饭前食用，会影响正常的饮食，但瘦弱的孩子及成年人在饭后食用是有好处的，可增加人体的热量。

3. 巧克力应怎样贮存？

巧克力贮存在 22℃以下最好，夏天可放在冰箱里。

巧炒芝麻

先将芝麻淘洗干净，滤干。

洗刷干净炒锅后，将芝麻倒入锅内，以中火不断翻炒，这时会有许多水蒸气逸出，并夹杂有少许“噼啪”声，随着水蒸气的减少，“噼啪”声会越来越多。

当水蒸气几乎没有时，要密切注意，关键就在这里。将炉火调小，再取一个擦干的碗（瓷碗、搪瓷碗均可，搪瓷碗更好，散热快），随时用锅铲铲出一点炒热的芝麻放入碗内，过一会儿再倒回锅内，如果碗上沾有芝麻，说明尚未炒好，若碗上一粒芝麻不沾，就应立即出锅，不再炒。用这种方法炒出的芝麻香而焦，恰到好处。

盐炒香榧

先将生香榧洗净，按颗粒形状大小分开档次，和入白沙炒，炒时先投入颗粒大的，后投小的，要用猛火快炒，出锅后用筛子筛去白沙，将香榧放入盐水中浸泡片刻，捞出后再放入锅内炒干即可，冷却后食用。

怎样炒小胡桃

先将小胡桃用旺火沙炒，至小胡桃裂口，取出筛尽沙，趁热在事先泡好的盐水里稍微浸泡一下，取出滤干，再放入旺火中沙炒，至肉色略有变化，起锅，筛去沙即可食用。

炒制奶油西瓜子

按每0.5千克放入食盐、糖适量，食用香草精5克的比例备料。先将糖溶解于盐水中。西瓜子投入清水中洗净，控干，倒入炒锅，用文火炒至爆响时，加入糖、盐水，继续用文火炒熟。出

锅后喷上香草精即可。由于香草精有奶油味，故名奶油西瓜子。

味美溢香的奶油花生

将适量的花生米放入开水锅中，2～3 分钟后捞出，盛在干净盆内；再取适量的茴香、桂皮用水熬成汁；再将适量糖水与茴香、桂皮熬成的浓汁混合，滴入 10～15 滴食用香草精一起倒入盆中与花生米拌匀，用布盖好（最好能盖紧），半小时后，各种味道已入果仁中，把布掀开，至花生米外壳无水分时，将白细沙倒入锅中炒热，再将花生米倒入翻炒。至花生米的皮层变为乳白色时，用手能轻易捻开即可起锅，筛去细沙。待冷却后即成味美溢香的奶油花生米。

怎样配制清凉饮料

汽水。柠檬酸 9 克，白糖 50 克，苏打 6 克，食用香精三四滴。分别加水化成浓溶液，过滤后加入凉开水 1 000 毫升混合（苏打溶液最后放），迅速加上瓶盖。

橘子水。柠檬酸 3 克，白糖 50 克，橘子香精 2～3 滴。水 1 000毫升煮沸后加入上述原料，再行烧开、冷却。

酸梅汤。乌梅 30 克，红枣 50 克，白糖 50 克，加水 1 000 毫升煮熟，过滤后加桂花 5 克。

姜汁乌梅汤。乌梅 50 克洗净后，放入开水中焖泡 1 小时，过滤后加入白糖 100 克，姜汁适量，开水 1 000 毫升。

吃鱼卡刺速救法

吃鱼卡刺常为人们日常生活增添烦恼。卡刺后，切不可盲目吞咽食物或采用喝醋吃糖等方法，这样常会使刺扎得更深。严重时会将刺挤到咽部软组织中去，给医生处理造成困难。卡刺后正确的简易救助方法是请别人用筷子压住舌头，暴露咽部，仔细查找鱼刺。找到后用镊子或筷子将刺挟出。若这种方法无效，应立

即到医院就诊。

日常饮食的酸碱度

日常生活中，人们往往吃酸性食物较多，吃碱性食物较少，体内的酸碱度失去平衡，不但影响皮肤健美，而且会引发各种疾病。所以，我们应注意日常饮食的酸碱度。

日常食物中哪些属于酸性，哪些属于碱性呢？酸性食物有：精米、精麦片、白面粉、脂肪、油、果酱、酒、白糖、茶、咖啡、可可、汽水、糖果以及所有的肉类和淀粉质。碱性食物有：甜菜、菠菜、卷心菜、红萝卜、青豆、豆芽、蘑菇、洋葱、黄瓜、大蒜、芹菜、大豆、菠萝、葡萄、蜜糖、苹果、桃、梨、草莓、硬壳果、蛋黄等。理想的进食比例应按 4 份碱性食物对 1 份酸性食物。

解酒妙方21法

佳节之际，亲朋欢聚，必有宴饮，尽兴而醉者，亦在所难免。下面特介绍几种解酒妙方，饮酒过量者可酌情选用。

1. 将芹菜挤汁服用，可去醉酒后的头疼脑涨、颜面潮红。

2. 口服食醋；或用陈醋 50 克、红糖 25 克、生姜 3 片共煎水服，有较明显的解酒效果。

3. 可适当吃些鲜橙、柑橘、生梨、苹果、西瓜或荸荠等。

4. 取橘皮煎水饮；有的亦可饮浓茶。

5. 取松花蛋 1～2 个，蘸醋吃。

6. 清炖冬瓜汤饮用；或喝一些味道清淡的菜汤。

7. 将大白菜帮洗净，切长条，加醋腌渍 15 分钟，加糖炒食；炒豌豆苗食也有效果。

8. 鲜藕洗净，捣碎取汁饮。

9. 青橄榄生吃，或者用来沏茶喝。

10. 取白萝卜捣汁，饮服；也可在白萝卜汁中加适量红糖饮用。

11. 取绿豆适量，用温开水洗净，捣碎，以滚水冲服；或稍煮

后再食用。

12. 鲜柿子数个，去皮食用。

13. 嚼食甘蔗，或榨汁饮服。

14. 将大白菜心切成丝，加醋、白糖凉拌，当菜食用。

15. 将萝卜叶60克洗净，切碎，与大米50克共煮粥，再加入3个鸡蛋清调服。

16. 凡轻度醉者，可饮用盐汤或用豆豉油冲汤亦可。

17. 带有碱性的食物，如咸橄榄、话梅亦能醒酒，但只限于轻度醉酒。

18. 饮多了米酒而醉倒的，可饮一盅白梨汁、葡萄汁或橙汁。

19. 饮绍兴酒醉的，可到中药店购买葛花10克煲水服。

20. 饮高粱酒或烈性白酒后醉的，可饮荸荠汁一大杯。

21. 饮烈性洋酒醉的，轻者可用蒸馏水灌饮，或饮苏打水，吞服苏打粉亦能收效。

此外，在饮啤酒前加些细盐，可以防酒醉。

食物中毒解毒小方法

食蟹中毒。(1) 生藕捣烂绞汁饮用。(2) 生姜捣烂取汁，水冲服。

酒精中毒。(1) 浓茶或热盐汤频饮。(2) 白萝卜捣碎取汁灌服。(3) 松花蛋蘸食醋吃。

毒蕈中毒。(1) 鲜空心菜250克捣碎取汁，饮服。(2) 鲜橄榄100克去核捣烂，加少量水调匀绞汁服。

河豚中毒。(1) 大黑豆煮汁饮用。(2) 生橄榄20枚捣汁服。

咸菜中毒。遇咸菜中毒时，饮豆浆可解。

厨房中烫伤的应急处理

在厨房做饭，用火烹调，免不了会发生烫伤。炸东西溅出的滚油，锅边冒出的蒸汽以及高压锅使用不当（蒸汽未排净便开锅）等，均可造成不同程度的皮肤烫伤。

厨房里发生烫伤，一般情况下程度较轻。多属于一度（皮肤发红），浅二度（皮肤起水泡）。一度烫伤只损害皮肤的表皮层；浅二度烫伤可损伤真皮浅层。由于烫伤后感觉神经末梢外露，患者感到火辣辣地特别痛。下面介绍几种厨房烫伤的应急处理的小方法，这些小方法简单实用，所选材料也是厨房中一般易于找到的。

1. 一度和浅二度烫伤，在烫伤的当时一般均无皮肤破损，在应急处理时，可将被烫伤的部位放在自来水龙头下淋洗；也可放在冷水中浸泡。一来可以止痛，二来可减轻损伤程度。一般淋洗20分钟左右即可。

2. 将一块干净的纱布，浸湿在60度的白酒之中，然后敷盖在烫伤部位，并随时滴加白酒，以保持纱布湿润。由于白酒易于挥发，蒸发时带走热量，使烫伤部位温度降低，可起到止痛和防止起泡的作用，一般需敷盖半小时左右。

3. 将烫伤部位浸泡在煤油或碱水之中，数分钟之内可以止痛，且有消肿、防止起泡的作用。随后可在患处涂一些麻油、凡士林等油剂。

4. 将受烫伤部位浸泡在食盐水中，可以止痛消肿。

5. 家中如有生鸡蛋和蜂蜜，可将两样混合在一起调匀，涂抹在受烫伤之处。

6. 烫伤红肿的部位可搽滑石粉，有促进消热并使血管收缩、消肿作用。

7. 烫伤红肿的部位可搽酱油或肥皂。酱油可以止痛，但不能有效地防止起泡，肥皂液能起清洁润滑作用。

8. 如烫伤未烂，可用豆腐1块、白糖50克搅匀后敷在患处，可立即止痛，豆腐干了再换，连换三四次可以奏效。如烫伤已烂，可加入大黄末5克，与豆腐、白糖一起拌和，敷在患处，此方治烫伤效果很好，民间流传甚广。

保鲜膜巧利用

保鲜膜除了用于食品的保鲜外，还可以利用它的清洁、透明、

不透水、薄而坚固的特性，帮助我们做其他事情。

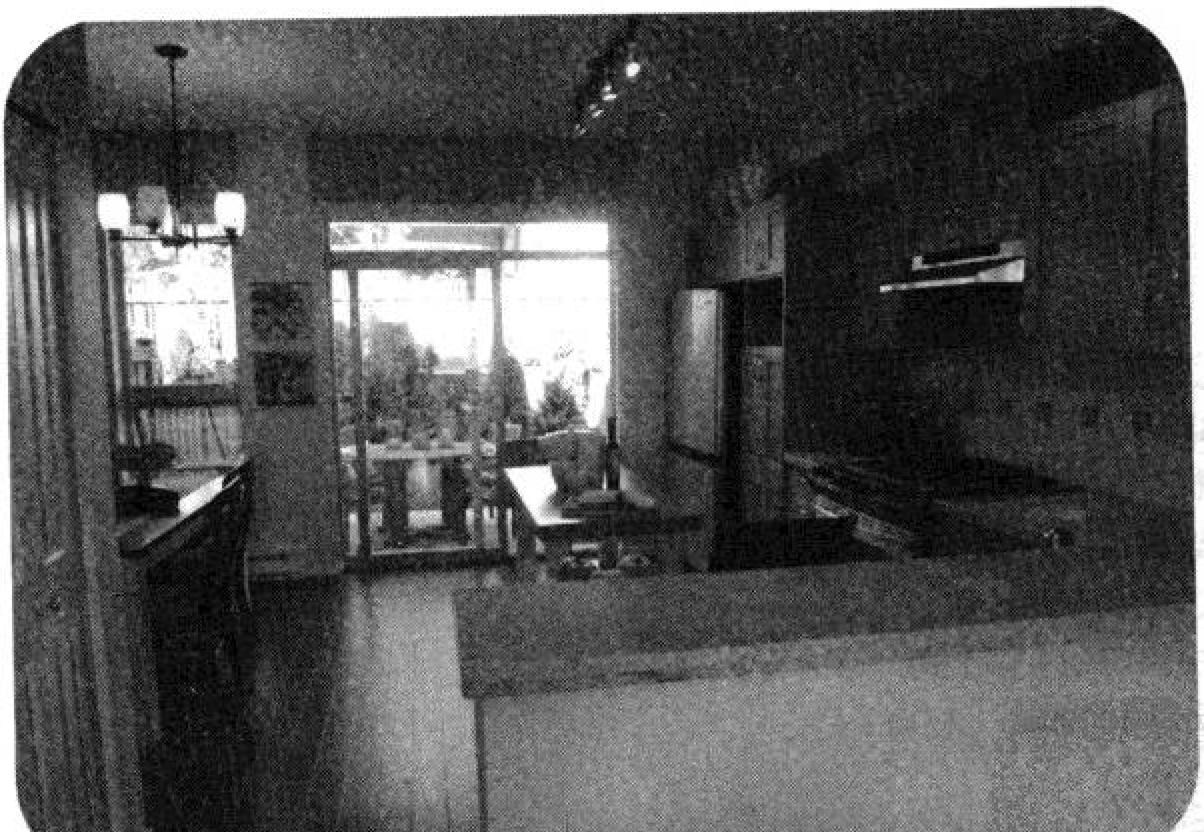
1. 用保鲜膜将杯子、碗、刀叉、勺子等食具包裹起来，再保管、摆放就会很方便。

2. 将保鲜膜套在碟子上盛放食物，可以免去水洗。

3. 保鲜膜还可以拧成结实的绳子。甚至在受伤的时候可以代替绷带。

4. 用保鲜膜当做抹布擦拭瓷砖表面的污渍，效果很好。

5. 保鲜膜的芯可以用来保管重要资料等。如将小的文件、证书、绘画等卷起来放入筒内，并用保鲜膜包裹起来，既可以防止变色，又可以阻挡阳光。



生活是一幅多维的画布，**现代生活百科书系**就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，**现代生活百科书系**就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质　提高生活品质必读百科书系

现代生活百科书系



封面设计：OOICA原创任务

ISBN 978-7-5048-5256-4

定价：25.00元